

平成 29 年 7 月号

# KOCO か ね ら ば ん



～<sup>しあわせ</sup>安心して幸福に暮らせる町を目指して～

平成 29 年 7 月 25 日 第八十八号 発行  
社会福祉法人 横浜鶴声会  
横浜市 駒岡地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 板山 重樹  
〒230-0071 鶴見区 駒岡 4-28-5  
TEL 570-6601 FAX 570-6602  
Email: komaokacp@y-kakuseikai.or.jp  
http://www.y-kakuseikai.or.jp/kococp/

## 体力測定 & 介護予防講座 (1 回目) 正しく歩こう! ケア・ウォーキング実践編 (2 回目)

毎年恒例の体力測定、今回は 2 回に分けて開催いたします。  
体力を知ることは健康への第一歩! 自身の体力を把握して元気に楽しく生活できるよう今後の生活にお役立てください。

ケア・ウォーキングでは、正しい歩き方を学び、無理なくウォーキングをつづけるためのポイントや生活に取り入れやすいストレッチ方法を実践します。皆様のご参加をお待ちしております。

### <体力測定> 1 回目

- ◆身長・体重・体脂肪
- ◆握力
- ◆CS (チェアスタンド) ◆棒反応
- ◆開眼片足立ち



### <介護予防講座>

講師: 駒岡地域ケアプラザ  
地域包括支援センター看護師 荒井伸代

日 時: 10月5日(木)  
9:30 集合

測定開始: 9:45~12:00

場 所: 駒岡地区センター 体育室

持 ち 物: 動きやすい服装、上靴、飲み物  
タオル

(計測時は裸足で行うため着脱しやすい靴下  
でお越し下さい)

### <正しく歩こう! ケア・ウォーキング

### 実践編> 2 回目

ウォーキングを元気に楽しく、そして安全に行うためのポイントやストレッチ方法を学びましょう。

### <ケア・ウォーキング>

講師: 健康運動指導士/一般社団法人  
ケア・ウォーキング普及会指導員

根本 裕子先生

日 時: 11月2日(木)  
10:00~12:00

場 所: 駒岡地区センター 体育室

持 ち 物: 動きやすい服装、飲み物、タオル  
ウォーキング等でいつも使っている運動靴(紐靴)

募 集 人 数: 30 名 ※原則として両日参加できる方(先着順)

お 申 込 み 開 始: 9月4日(月)~

お申込み・お問合せ: 駒岡地域ケアプラザ 担当 氏家・宮本 電 話: 570-6601

主催: 駒岡地域ケアプラザ

共催: 駒岡地区・下末吉地区保健活動推進委員 協力: 公益財団法人 横浜市体育協会



.....  
開館日 (年末年始以外) 月~土 9:00~21:00 日・祝日 9:00~17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602  
\*車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい。  
.....

# 駒岡地区消費生活推進員事業

## 男性いきいきシニア倶楽部 (後期募集)

「食品をムダにしていますか。  
～消費期限と賞味期限の違い  
わかりますか?～」

地域の皆様に、環境を考えた消費行動と高齢者の消費トラブルの状況のDVDを見て頂きます。

DVDの後には、音楽コンサートをおこないます。

日時：9月 29日(金)  
10:00～11:00

場所：多目的ホール  
定員：20名 参加費：無料  
コンサート協力：器楽サークル

主催：駒岡消費生活推進員  
共催：駒岡地域ケアプラザ



\*お申込み  
駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

最近、運動不足だが何から始めたら良いのかわからない。

日常生活に取り入れやすいストレッチ・筋トレ(玄米ダンベルも使用)簡単なヨガなど理論的に学んで実践していきます。

### 日時 後期

9月 6日(水)、9月 20日(水)  
10月 4日(水)、10月 18日(水)  
11月 1日(水)、11月 15日(水)

時間：13:30～15:30

場所：多目的ホール

指導：健康運動指導士 根本 裕子先生

募集人数：若干名

参加費：1回 200円(各回毎に集めます)

持ち物：動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル

お問合せ：駒岡地域ケアプラザ

担当：氏家・宮本 電話：570-6601

## あつまれ！えがお！ ～駒岡地区育児支援イベント～



★保育園による「地域子育て支援」紹介の場です☆

保育士による楽しい遊びのコーナーや育児支援・情報提供などがあります。

ぜひ、ママ友達やこれからママになる方も誘い合ってご参加ください！！

＜日時＞平成29年9月7日(木) 10:00～12:00(受付は9:45～)

＜場所＞駒岡地域ケアプラザ

(多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム)

※授乳室・オムツ替えコーナーもあります！

参加費無料！  
予約不要！

※当日9時の時点で暴風警報・特別警報が出ている場合は、イベントは中止です。

## イベント内容

### ＜コーナー遊び＞

- \*おままごと
- \*絵本
- \*手作りおもちゃ等

### ＜お楽しみタイム＞

- 保育士が遊びの紹介をします。
- 1回目 10:30～
  - 2回目 11:30～

### ＜相談コーナー＞

- 育児や食事のことなど  
色々なお悩みの相談を  
参加保育園の園長がお受けします

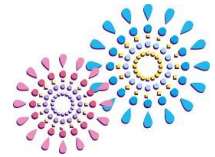
### ＜子育て支援サポート＞

- 子育て支援サポート  
システムの紹介があります。

《主催》 鶴見区役所 《共催》 駒岡地区民生委員児童委員協議会・駒岡地域ケアプラザ  
鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろば

《参加保育園》 にじの風保育園・駒岡こども園・駒岡保育園・末吉いづみ保育園・明日葉保育園駒岡園鶴見  
・どろんこ保育園・末吉にこにこ保育園・鶴見保育園・上末吉白百合保育園

《お問い合わせ》 鶴見保育園・・・501-6786 末吉いづみ保育園・・・570-5125



## 6月行事

### 防災訓練週間 6/12 (月) ~ 17 (土)



「サイレンが鳴り地震発生！頭を保護し、低い姿勢をとって下さい！」  
もし、災害が起きたら、どうしたら良い？  
職員の動きもわかりやすいように、ゆっくりと説明をしながら行いました。



## 7月行事

### 七夕週間 7/3 (月) ~ 8 (土)



利用者様同士で協力し合い飾られました。



「今年最初のそうめんよ」とのお声もあつたりと暑い陽気に合う涼し気なメニューをご用意しました。

## 教えて レクリエーション～手芸編～

### ミニ鉢飾り



- ① 化粧箱に千代紙を貼る
- ② 型紙の上から紙ねんどを巻き付け色を塗る
- ③ スチロールの土に造花を差し込み完成

### 帽子のストラップ



- ① 厚紙で丸型2枚切る
- ② ペットボトルのキャップを貼りつけ、ひもを中心部から巻き付ける
- ③ 丸紙2枚の間につるしひもをはさみ、リボンを巻いて完成

## ナースの秘密手帳



～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

### 「食中毒を予防しよう」

まだまだ高温多湿の日々が続きます。この時期、食中毒に注意していきましょう。  
調理をする時は、よく手洗いし、まな板、ふきんも消毒を忘れずに。  
肉・魚にはよく火を通し、細菌を寄せ付けないことが肝心です。  
カレーは常温に置かず、鍋ごと冷蔵庫で保存しましょう。





帰りの車中で・・・(その1)

利用者皆様、お話しが盛り上がり、  
(ワイワイ! ガヤガヤ!)  
にぎやかな様子。

ドライバー「はい、到着です。もう着  
きましたよ」

利用者A様「あら?もう家?」

スタッフ「そうみたいです。  
気付かない程、にぎやか  
でしたね~!」

すると・・・

利用者A様「元気な~証拠!!」と、  
大きな声と満面の笑顔で降りて行かれ  
ました。



(ある日のデイサービス)

渡る世間は話ざかり

帰り車中で・・・(その2)

ご家族様のお話をされていて・・・  
スタッフ「息子様は気さくな感じですね」  
利用者B様「仕事でもうまく行ってね・・・」  
スタッフ「海外ですもんね。英語も話せる  
のでしょうか?」

利用者B様「そうだねえ・・・」

スタッフ「B様も英語を話せますか?」

利用者B様は手の平を左右に振りながら・・・

利用者B様「ノー!ノー!ノー!」  
と笑顔!

あまりに明るい返され方だったので、ご  
家族様にお会いした際にお話すると、  
息子様も笑って下さいました。



## 《こまこま探検隊》~デイサービス紹介コーナー~

### 季節に合わせて、テイフロアを飾っています!

皆様と作成することで、季節を感じ、手指の運動や脳トレーニングになっております。



雨降り



あじさい



ゆかた



花火

## ~ お知らせ ~



〈お誕生日週間〉

8/21 (月) ~ 26 (土)

9/18 (月) ~ 23 (土)

〈夏祭り週間〉 8/7 (月) ~ 12 (土)

〈敬老祝週間〉 9/11 (月) ~ 16 (土)

〈家族懇談会〉 8/11 (金)

## ~ ボランティア募集 ~

☆ お茶出しや洗髪後のドライヤーかけ(火曜日、木曜日、土曜日活動できる方募集しています)

☆ 夏祭週間の午後、盆踊りやゲーム等を一緒に盛り上げてくださる方募集しています。

## ~ ご寄付の依頼 ~

- ・入浴時使用の為の「固形石鹸」、「大判タオルケット」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」
- ・生活や健康に関する情報誌・雑誌(週刊誌・月刊誌)古いものでも構いません。

\* 寄付とボランティア募集の問い合わせは、地域交流担当: 氏家までご連絡下さい。

電話: 570-6601

## ~ 介護職員募集 ~

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスと一緒に働いてくれる介護スタッフを募集しております。  
未経験の方、資格の無い方でも大丈夫!! やる気と元気のある方を歓迎しています!!

詳細は、採用担当(所長: 板山)までご連絡ください。 電話: 570-6601

駒岡地域ケアプラザ・寺尾地域ケアプラザ・馬場地域ケアプラザ・東寺尾地域ケアプラザ共催講座



# 高齢者安全運転技術講習会

日程：平成29年10月23日（月）9：30～12：00

場所：新鶴見ドライビングスクール  
（鶴見区上末吉2-7-1）

★お車でのご来場も可能です。

内容：講話、車の点検方法  
運転技術講習など

対象：65歳以上の方、  
車の運転技術を確認したい方

講師：鶴見警察交通総務係  
新鶴見ドライビングスクール

参加費：無料

定員：15名程度

持ち物：運転免許証



\*事前に受講カードを作成しますので、聞き取りがあります。

・受付開始日：9/15（金）～

・お申し込み先：駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601 担当：樫本・一杉



## 転倒骨折予防体操「サルビア会」・「なでしこ会」会員募集!

先生よりご指導いただき、体操に脳トレを入れて頂きながら皆で楽しく体操をしています。

サルビア会 → 毎週金曜日 13:30~14:30 (毎月4回)

なでしこ会 → 毎週金曜日 14:45~15:45 (毎月4回)

場所: 多目的ホール

会費: 月謝1,000円 (月初めに入金する)

※入会時にはスポーツ保険に加入して頂きます。毎年4月が切り替えて、65歳以上の方は、1,200円(年)です。

65歳以下の方は、1,850円(年)です。

内容: イスに座って行う体操

※見学をご希望の方は、下記までご連絡下さい。

連絡先: 駒岡地域ケアプラザ

電話: 570-6601 担当: 氏家



## KOCOパソコンひろば

9月~10月コース

参加者募集!

対象: パソコン初めての高齢者  
募集人数: 3名

日時: 毎週土曜日 9:30~12:00

全8回 (フォローアップ有)

費用: 1,000円

(資料代として)

場所: ボランティアルーム

お申込み: 570-6601



## 活動メンバー男女募集中!! ボランティアグループ: 「駒岡ヘルパー親父会」(名称変更予定)

利用者の方達は高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅になります。対象の方のお住まいは、駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。

### ●活動内容

- 依頼者のご自宅廻り庭の草むしり
- 低木の手入れ
- 網戸の張替え
- 電球の交換
- 家具の移動

### ◎女性にお願いしたいこと

- 草むしり
- 剪定で出たごみをまとめる
- 活動中に利用者の方のお話し相手

※活動に必要な道具(剪定ばさみ等)は、会で揃えてお渡します。



定例会: 毎月第2土曜日 9:30~11:00 場所: 駒岡地域ケアプラザ 地域ケアルーム

\*活動に興味のある方は、お気軽に定例会に出席をお願いします。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。 電話: 570-6601

横浜市駒岡地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜鶴声会が指定管理者として運営しています。

**KOCO** とは…**KO**maoka **CO**mmunity care plaza (駒岡地域ケアプラザ) の略です。



暑い夏がやってきました。今年は緑のカーテンを家でやってみよう! と思い、朝顔かゴーヤで悩んでいます。ちなみに今頃植えても間に合うのでしょうか? (N・A)

暑い夏がやってきました。今年は緑のカーテンを家でやってみよう! と思い、朝顔かゴーヤで悩んでいます。ちなみに今頃植えても間に合うのでしょうか? (N・A)

夏の地域交流イベントは、「サマーフレンド」。障がい児とボランティアと一緒に過ごすプログラムです。こども達の成長を感じられる事業で、毎年楽しみにしています。(M・U)

暑い夏がやってきました。今年は緑のカーテンを家でやってみよう! と思い、朝顔かゴーヤで悩んでいます。ちなみに今頃植えても間に合うのでしょうか? (N・A)

編集後記

暑いですね。「頭が痛い」「めまいがする」「手足がしびれる」等々、いろんな体調不良があります。基本的にまず「水分不足」を疑います。老若男女! しっかり水分を摂りましょう。(A・Y)