

平成29年11月号

KOCO か ねら ばん



～^{しあわせ}安心して幸福に暮らせる町を目指して～

平成29年11月25日第九十号発行
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/

第11弾地域支援講座

子育てが楽しくなるハッピーコミュニケーション ～イライラとうまくつき合おう～



今回の講座は、日常生活の具体例を交えて、
子育て中のお母さんたちに向け、わかりやすく、すぐ実践できるもので
す。
子育て中の不安やイライラを吹き飛ばし、楽しく豊かに子育てできるた
めのエッセンスがいっぱいです。

日 時：平成30年2月13日（火）10：00～12：00（受付開始：9：30～）
場 所：駒岡地区センター 小中会議室

講 師：山崎 洋実 氏

経 歴：1971年静岡生まれ。

旅行代理店、大手英会話学校勤務時代を通して接客&人材育成の
楽しさを知る。結婚退職後コーチングに出会い、これまでやってきた事が
コーチングだったことを知り体系的に学ぶ。

その後妊娠出産、3年間の専業主婦生活を経て、身近なママ友達向けに
講座をスタートした。ママの特徴に合わせ、豊富な事例を用いて体系的に伝える講座が、
ママ達の間で『目からウロコ』で『子育てが楽しくなる』『参加しただけで元気になれる』
と評判に。



対 象：地域の小中学校保護者及び地域住民

定 員：60名（先着順）

参加費：無料

保育について：こども10名（先着順）（対象年齢：6ヵ月～4歳）*お車でのご来場は御遠慮下さい。

お申込み締切：平成30年1月29日（月）まで。

*申込制になりますので、下記の連絡先にご連絡お願い致します。

（お申込み先）駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：570-6601 FAX：570-6602

主 催：駒岡地区連合会・駒岡地区社会福祉協議会・駒岡地区民生委員児童委員協議会

駒岡小学校PTA

共 催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

.....
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。
.....

第70回 KOCO名画座 昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか？

「男はつらいよ 旅と女と寅次郎」(制作：昭和58年)

出演：渥美 清・倍賞千恵子・都はるみ・細川たかし・藤岡琢也
日時：平成30年1月 25日(木) 13:30～(13:00開場)
会場：多目的ホール 上映時間：101分
定員：先着50名 対象：60歳以上の地域の方
*放映後、お茶とお菓子もご用意しております。
申込み：12月 18日(月)から 申し込み開始です。 電話：570-6601



KOCOパソコンひろば 1月～2月コース参加者募集!

あなたも気軽に楽しく、パソコン始めてみませんか？

対象：パソコン初めの高齢者 (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)



お申込み：電話：570-6601 担当：氏家



一緒に歩こう!



大本山総持寺初詣スタンプラリー

今年の初詣ウォークは大本山総持寺境内に設置されているスタンプラリー6カ所を廻りながら参拝するコースとなっております。

メンバー同士で会話や交流を楽しみ親睦を深めながらゆっくり廻っていきます。

早く歩くのが苦手な方、初めての方もお気軽にご参加ください。

日時：平成30年1月16日(火) 10:30～11:30

(雨天の場合は中止とします。中止の場合は当日9:00よりご連絡いたします)

集合場所：大本山総持寺三松閣前(入口から1つ目の門)

＜スタンプラリー参拝順路＞約1時間(ほぼ平坦な道ですが1ヶ所階段あり)

大本山総持寺三松閣前に集合→香積台(総受付にて台紙をもらいトイレ休憩)→大祖堂(参拝)
→佛殿→放光堂→三松閣(お土産購入、小休憩)→平成救世観音と祈りの鐘(階段になります)
→三宝殿→大梵鐘→三門前にて解散

持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい靴、
動きやすい服装

募集人数：先着20名

お申込み受付開始：11月24日から

お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家、宮本 電話番号：570-6601

共催：末吉地区センター





紅葉狩り

10月行事

運動会 10/9(月)～14(土)

11月行事

11/6(月)～11(土)



- <内容>
- ・風船玉送り
 - ・ピックふりふりバトン
 - ・大玉送り
 - ・みんなでマイムマイム
 - ・記念撮影



競争というものは、普段以上の力を発揮できるものですね。勝ち組も負け組も、素敵な表情のお写真が撮れました。



年に2回の外出レクリエーションです。今年も馬場花木園へ行きました。天気にも恵まれ、ひんやりした空気と紅葉した木々。秋という季節を感じ、お仲間と一緒に外出できる貴重なひとときでした。

教えて

レクリエーション～手芸編～

羊毛のお花フローチ



- ② 丸型を使って、布を切って羊毛も針でチクチクする。
- ③ 丸と丸が重なるように布と羊毛を交互につなぐ。
- ④ 中心部から花になるよう丸めて、根元をボンドでピンにつけて完成。

ミニ門松



- ① 用意した筒に麻ひもを巻きつけ、縄に見立て底に紙を貼る。
- ② 竹、扇子、干支の犬は折り紙。もちは紙粘土。笹と梅は水引きで作る。
- ③ 各自で「賀正」の文字を書き、飾って完成。

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～

～しっかり手洗い、感染予防！～

風邪や食中毒の予防に手洗いといわれますが、洗い残しの多い所についてお話しします。

- ① 親指
- ② 指先
- ③ 指の間
- ④ 手の平のしわ
- ⑤ 手首

石鹸はしっかりと泡立てて、よくすすぎ、アルコール手指消毒を併用することで、より除菌効果が高くなります。しっかりと手洗いとうがいで、風邪をひかずに寒い季節を乗り切りましょう。



心温まる出来事・・・

午前中、気分が優れず席を離れていたA様。隣の席のB様は、言葉数の少ない方でした。昼食になり、A様が席へ戻ると・・・

利用者B様「席にいませんでしたが、どうされたのですか？」と小さな声で利用者A様へ声をかけられました。スタッフ「心配して下さってた様ですね。」と利用者A様へ。

A様は、ニコリ笑えまれ、嬉しい様子。その後は、穏やかに過ごされました。

利用者様同士の結びつきは、素晴らしいと思います。

渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)



帰りの車中・・・
スタッフ「皆さん、芸能ニュースに詳しいですよね。」
利用者A様「あの男の人結婚したでしょ？」
利用者B様「あの・・・、エグザイル！！」
スタッフ「え～！
エグザイル知ってるんですか！」
利用者C様「知ってるわよ。エグザイル！嵐だって！松潤と二宮と・・・」
スタッフ「すごいですねえ～。
じゃあ、スマップは？」
利用者C様「知ってるわよ～“スナップ！”」
利用者B様「そうそう！“スナップ！”」
スタッフ「いや～すごい。スナップも！ちなみにスナップでなくて、“スマップ”ですけどね。」
皆で大爆笑！！と話しているうちに
ご自宅到着。 「また来週～！！」

《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

歯を大切に！口腔ケアしっかりしましょう！



鶴見区歯科医師会のご協力により
10/23(月)～27(金)に
希望の方へ歯科健診を行いました。

「足腰などが悪く、歯科受診を諦めている方もいると思う。自宅へも訪問できる方法もあり、相談してほしい」とのお話もありました。
生活において、食事の楽しみって大きいと思います。
お口の体操で機能を維持し、歯みがきで清潔を保ちましょう。

駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



- ① 篠原 奈緒子
- ② O型



- ③ IQ160で学校一番に！
- ④ どんな形の物も包装&リボン掛けができます。

- ① 名前
- ② 血液型
- ③ ちょっとした自慢
- ④ 自己PR

～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

12/11(月)～16(土)

1/22(月)～27(土)

＜ゆず湯週間＞

12/18(月)～23(土)

＜クリスマス週間＞

12/22(金)～28(木)

＜年始初営業＞

1/4(木)

～ 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・水・木・土曜日)午前活動でき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」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」
- ・12/11(月)～16(土)の期間にゆず湯で使う「ゆず」を募集します。

* 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

ボランティア育成講座 ～笑いを呼ぶ脳トシ編～

脳を働かせるトレーニングとは、出来るようになることが目的ではありません。脳を働かせて血流を良くし活性化させる事です。他者とふれあうことで、笑いを呼び、五感を刺激し、コミュニケーション能力を磨きます。ずばり！それが認知症予防です。あなたの身近なサロン・教室・ボランティア活動に生かすコツを学びましょう。

日時:平成30年1月30日(火)14:00～15:30

場所:駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

講師:ふれあいサポート研修所 代表 杉浦 史晃先生

参加者:地域サロンボランティア 保健活動推進委員 他興味のある方

持ち物:飲み物持参

参加費: 無料

*問合せ 申込み TEL570-6601 駒岡地域ケアプラザ 荒井・前野

「できない」を
楽しみましょう！



ノルテックウォーキング グループ活動メンバー募集

2本のポールを使って歩く、フィンランド生まれの健康スポーツです。全身運動になる為エネルギー消費量が通常のウォーキングより平均20%アップ!!します。あなたも健康づくりにトライ!!

日時:毎月 第2・第4金曜日 9:30～11:00

集合場所:三ツ池公園 パークセンター前

持ち物:ポール 歩きやすい服装・靴・帽子 両手が空くりュック等
飲み物 タオル

*ポールがない方は、事前にケアプラザにご相談下さい。

問合せ :TEL570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当:前野・荒井



赤ちゃんとお母さんの3B体操

赤ちゃんとお母さんのための体操です。音楽に合わせて、ふれあい遊びや赤ちゃんの全身マッサージをします。
お母さんの骨盤ケアトレーニングやお腹周りの筋肉を鍛える運動は、産後の筋肉や身体能力の回復に役立ちます。

日程：平成30年1月 15日(月)
2月 19日(月)
※2回参加OK / 1回のみ参加もOK
時間：10:30~11:30
場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：米満 順子先生
(公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者)

定員：12組(先着順)
対象：3ヶ月~1才位までの赤ちゃんとお母さん
参加費：200円(1回)

持ち物：お母さんは、動きやすい服装でお越し下さい。飲み物・赤ちゃんを寝かせる為のバスタオル

申込み受付開始日：12月11日(月)~
*お申し込みは下記までお願い致します。
駒岡地域ケアプラザ TEL 570-6601
(担当：氏家・川崎)



三ッ池親子ひろば

梶山や三ッ池公園付近にお住まいで、お近くで遊びに行けるひろばを探している方は、是非遊びに来て下さい。

開催日：12月11日(月)
平成30年3月 5日(月)
*1回のみ参加でも大丈夫です。

時間：10:00~11:30



場所：上末吉三ッ池町会会館
(梶山2-27-16)
*市営バスの「梶山」停留所前です。

内容：手遊び・親子で音楽に合わせてふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
対象：0~3歳児の未就園児の親子
(兄弟児も参加OK)
*赤ちゃんも来て頂いて大丈夫です。

参加費：200円(当日集めます)

*12月は手作りおもちゃ作りの月で、参加費300円になります。

(お申込み先)
駒岡地域ケアプラザ
TEL 570-6601(担当：氏家・川崎)



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。



編集後記

年末の換気扇掃除。毎年プロに頼むか悩んでいるうちに、結局自分でやる羽目に・・・誰か換気扇掃除のコツ、教えて下さい (A・N)

年末になると何かと忙しく、気がつくとなんかという間に新年です。そんな今ですが、今年一年振り返り、いろんな方に助けられ、改めて周囲の方々に感謝を思います。よく言いませんが、「ごめんないさい」の言葉を「ありがとう」に言い換えましょうよ。良いお年を。(A・Y)

インフルエンザの予防接種をしました。今年もかからないように、免疫力を高めて冬を乗り切りたいと思います。(M・U)