

平成30年1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30年1月25日第九十一号発行
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/

新年明けましておめでとうございます。

駒岡地域ケアプラザは、開所から15年を迎えることができました。これもひとえに、地域の皆さまからの温かいご支援の賜物と深く感謝しております。より一層、地域の皆さまに必要とされる施設を目指していきます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

横浜市駒岡地域ケアプラザ 所長 板山重樹



第10回 丘の上春祭り



開催日: 3月10日(土)・11日(日) *地域ケアプラザは10日のみ開催します。

時間: (10日) 10:00~17:00 ・(11日) 10:00~15:00

会場: 駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

主催: 駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター/ 協力: 駒岡地区連合会・鶴見区障害者団体連合会

【模擬店】場所: 駐車場

*10:30から販売開始!
(準備出来次第、販売開始)

おもちつき: 駒岡地区連合会(当日食券購入)

食券販売→10:15~

食券引換え→12:00まで

●焼きそば: 駒寿会

●鶴見区内地域作業所の豚汁やカレーなどの販売



場所: テイホール 10:00~13:00

無料で、気軽に体験できます!!

転倒危険度評価システム Step

高齢者の運動能力を測定・評価し、簡単に転倒危険度を計測することができます。

対象: 地域の方

脳活バランスー

認知機能低下を予防改善するプログラムで構成したアセスメントとトレーニングするツールです。

対象: 高齢者の方のみ

◎鶴見薬剤師会 お薬相談ブース

ご相談を希望される方は、お薬手帳お持ち下さい。



場所: エントランス

● 鶴っこ自主製品販売

◎ お祭りマップ配布。マップにスタンプ押したら、景品がもらえます。(なくなり次第終了)

● おせんべい等販売(駒岡地区更生保護女性会)

● 12:00~ 肉まん・あんまん販売

◎ 10:00~15:00

「チャレンジ!防災アクション」

(鶴見川流域水協議会)

楽しく防災!鶴見川わくわく水族館
もあります。防災冊子をプレゼント。



場所: 多目的ホール 10:00~14:00

● 食事スペース

● 大正ロマン喫茶

● “デジカメ同好会”の写真展示



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。



デジカメ同好会 メンバー募集



配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」

現在、男女あわせて8名のメンバーで楽しく活動しています。

活動は月1回、メンバーで話し合って決めた場所での撮影会。その後、作品の講評会を行い、ケアプラザのエントランスに掲示します。

初心者の方でも、カメラにご興味のある60歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

★活動内容	
撮影会	
場所はメンバーの話し合いで、その都度決めます。 今までの撮影場所：三ツ池公園、花木園、三溪園、他	
展示	
講評会で選んだ作品をケアプラザ玄関に展示。	
★会費	あり (入会時にご案内します)
★ご連絡	先：駒岡地域ケアプラザ TEL：570-6601 担当：氏家・宮本

ランチ末吉「つむぎ」では、地域のボランティアの皆さんが、お弁当を末吉地区センター調理室で調理し、配達しています。

＜回数＞ 第1・3木曜日（月2回）
*昼食のみ *祝日の場合は、次の週になります。
＜料金＞ 1食 ￥450
※食券6枚つづり（2,700円）を購入して頂きます。現金対応もできます。

＜対象＞
① 高齢者世帯 ②お一人暮らし高齢者
③ 日中お一人暮らしの方 ④日中高齢者世帯の方
※①～④いずれかに該当して、上末吉・梶山・下末吉地区にお住まいの方

ボランティアも募集中
事務作業をボランティアも募集しています。



駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家
電話：570-6601

身体の不調を整えて「元気で活力のある身体」を手に入れませんか？



美しい姿勢を身に着けたい方、肩こり、腰痛などを改善したい方等ピラティスやったことがない方でも、お気軽にご参加下さい。

ピラティス (PILATES) とは

良い姿勢を保つための深層筋肉や、背骨・骨盤の骨を意識しながら体の歪みを整え美しい姿勢に改善していきます。

内臓も正しい位置にもどり、新陳代謝も高まり身体も心も元気になることでしょう。次第に体の変化に気付くことができるようになります。

日程：2月7日・21日 3月14日・28日（全て水曜日）

時間：19：00～20：00

※各自ヨガマットを敷く準備があるので、18：50には会場にお入りください。

場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

指導：荒川 鈴代先生 Peak Pilates
Intermediate Mat Certified Instructor
Advanced Mat Certified Instructor
IYC キレイになるヨガインストラクター
元 Tokyo Ballet Theater バレエ団



募集対象：地域の方

参加費：月謝制 1200円（月の初めに集めます。欠席の場合は、2回目に集めます）

見学の場合は、600円（参加費1回分）を頂きます。

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル ※ご自分のヨガマットを持っている方は持って来てください。

お問合せ・お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・宮本



～2018 新年明けましておめでとうございます～



今年のお正月は、晴れの日が続き穏やかな陽気でした。デイサービスが始まり、利用者様は新しくなった鳥居の前で手を合わせ、おみくじを引いて初詣です。「体が動かせる」「やっぱりお風呂はいいね」と嬉しい言葉も頂きました。笑い多い穏やかな一年となりますように。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

12月行事 クリスマス忘年会 12/22(金)～28(土)

毎日違うボランティアの方による実演とスタッフによる「間違い探し&二人羽織」を行いました。



皆様のご協力により、笑顔あふれ安全に楽しく年を締めくくることができました。

教えて レクリエーション～1・2月手芸編～

ふっくら雪だるま



- 1 靴下の片方のみ使用 半分に切る。
- 2 下部分は帽子になり、上の部分の底を糸で縫いしめる。
- 3 ペレット、綿をつめ首と頭頂部を糸でしめる。
- 4 顔やお腹、帽子に飾りをつけて完成。

おひなさま



- 1 荷造り紐とちりめんを切る。
- 2 紐にちりめんを巻きボンドで貼り、輪っかにして結ぶ。
- 3 スチロール玉につまようじを差し、黒色クレープ紙を貼る。
- 4 頭と体をつなぎ、台と屏風を作り完成。

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～

この季節、特に気をつけて、転倒！！

寒くなると筋肉や関節が硬くなり、転倒、骨折が増加します。暖かい陽気に比べると、外出の機会も減り、体を動かす事も少なくなります。まずは、ご自身でしっかりと足を上げて、歩くことを心がけましょう。また、雪の日は外へ出ないのが一番ですが、雪対応の靴を履き、小幅で歩くようにしましょう。



渡る世間は話ざかり



(ある日のデイサービス)

カラオケの後、お正月のお話をしている・・・

スタッフ「長男さん、居らして良かったですね。

次男さんはどちらでしたっけ？」

利用者様「北海道だよ。小樽・・・か？函館・・・？

ん～稚内？」

スタッフ「??ん～？それは違うんじゃない

ですか!？」

利用者様「あ～それは、“風雪ながれ旅か!？」

(笑) そーだ、札幌だった(笑)」

話が周囲にも聞こえており、大爆笑!!

とても楽しい時間でした。

ご協力に感謝



今回初めてゆずのご寄付依頼をし、たくさん頂くことができました。

利用者様も、ゆずの香りを喜ばれ風邪予防にもなりました。

地域の方々のご協力に、大変感謝しております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～



トイレットペーパー
芯のニット帽



扇子風の壁飾り

年末から年始にかけて季節感のある飾りを作りました。

午前中のお風呂待ち等、何もしないという時間がないように、利用者様同士協力しあい、沢山上手にできました。こうした物は職員のアイデアから生まれております。

まだまだ心と体に良いデイサービスを目指していきます。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

2/19 (月)～24 (土)

＜節分週間＞

2/ 1 (木)～ 7 (水)

3/19 (月)～24 (土)

＜ひな祭り週間＞

3/ 1 (木)～ 7 (水)

～ 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」
- ・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

こまきち音頭!! 合唱練習&レコーディング

駒岡地域ケアプラザのマスコット「こまきち」の歌ができました。
 地元の作曲家：久松宣雄氏と、駒岡地域ケアプラザの包括職員が、一歩踏み出す勇気が湧く歌「こまきち音頭」を作りました。
 公開に先立って、編曲者：木村茂雄氏の指導のもとに合唱練習及び収録を行います。
 皆さまのご参加をお待ちしています！

みんなで歌おう!

※まだ踊りません



練習日: 3月24日(土) 13時~
録音日: 4月21日(土) 14時~

参加者募集
無料

- 場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対 象：先着 30 名（年齢不問・2 日間とも参加できる方）
- 申込開始日：2月 15 日（木）～
- お問い合わせ：駒岡地域ケアプラザ（担当：前野・内野）電話：570-6601



～家庭で生ごみを土に変えて、緑や花をいっぱい！！～

生ごみと土を混ぜ合わせることで、好気性の微生物が働きはじめ、生ごみを分解し、土壌が豊かによみがえります。

どなたでも簡単にできる土作りの方法をお伝えします。

開催日時：3月5日（月）10：00～11：00

場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方

定員：先着20名

講師：横浜市資源循環局

内容：プランターで簡単にできる

土壌混合法のやり方を教えて頂きます。

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

パパのためのお役立ち講座3

鶴見の歴史ある よこはま鶴見区みその公園「横溝屋敷」に行こう！！ ～豆まき 体験～

よこはま鶴見区 みその公園「横溝屋敷」は、横浜市の指定文化財第一号にもなっていて、江戸時代末期に造られた茅ぶき屋根の長屋門・主庵など5棟の建物がそのまま修復されています。

鶴見にお住まいになったら、知ってほしい場所の一つです。

皆さんで、横溝屋敷で行っている「豆まき」イベントに、親子で参加してみませんか。

《日時》 2月3日（土） 《集合時間》14:30

《集合場所》トレッサ南館 郵便局側駐車場 ※皆で歩いて行きます。

《豆まき》 15時～15時半 横溝屋敷 / 現地解散

《定員》 10組

《対象》 未就園児の親子

《お申込み先》駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎



託児付

ママのための語り場

ままりば



「ままりば」は少しだけ子どもを預けて、大人のペースで会話ができる場所、
ふと一息つける居場所です。
お茶をのみながらゆったりお話しませんか？
子育て地図“つるみまっぴ”のおすすめスポットもご紹介します。

事前申込制 参加・託児無料

テーマ「つるみ初心者さんの会」

日程：2月23日（金）10：00～11：30

場所：駒岡地域ケアプラザ

託児：6ヵ月～未就学児

定員：あり（先着順）

申込・問合せ先：mamalibatsurumi@gmail.com

〆切：2月20日（月）

主催：つるみまっぴ



※ゆっくりお話をさせていただくため、お子様は別室での保育のみとなりますので、託児のご利用をお願い致します。

ままっぴ WEB 公開中！ <http://tsurumiru.com>

夜間のお部屋利用 大募集!



ケアプラザでは夜間もお部屋のご利用ができます。

利用時間帯：月曜日から土曜日（日・祝日を除く）
18：00～21：00（1コマ3時間）

使える部屋：多目的ホール・調理室・地域ケアルーム・ボランティアルーム

ご利用方法：活動内容により利用料金が異なります。下記までお気軽にお問合せください。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当 氏家 電話：570-6601

多目的ホール

地域の集まり、体操、音楽、ダンスなどにご利用いただけます。

約40名までのご利用が可能です。

調理室

各種調理器具がご利用できます。

※食材、調味料などをご用意ください。

多目的ホールと同時利用でお食事会などにご利用いただけます。

ボランティアルーム・地域ケアルーム

地域の集まり、会議などにご利用いただけます。

約15名までのご利用が可能です。



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

朝出勤する時、いつも朝日を見るのも普通なのに、なんだか新年明けてからの朝日は、「今日は良いことありそう、頑張ろう!」と思わせてくれます。不思議・・・。(A・Y)

新年早々、川崎大師でおみくじを引いたら、吉と出ました。今年は、私の人生の分岐点となる年ですが、吉となることを願い、精進していきたいと思えます。(O・K)

交流の事業で、久しぶりに総持寺に行きました。雰囲気厳かで、気持ちもびしっとなりました。(M・U)