

平成 30 年 3 月号

KOCO かあらばん



～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

平成 30 年 3 月 25 日第九十二号発行
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10回「丘の上春祭り」に ご来場頂きありがとうございました。

今年も雨は降らず、少し寒かったですが来場者数は延べ4,772人もの方々にご来場頂きました。

今年はデイホールを会場に、鶴見薬剤師会の相談ブースや脳活バランスや転倒危険度評価システムの体験を開催し、多くの方に来て頂きました。エントランスでは、作業所の自主製品やおせんべい、お茶の販売がありました。鶴見川流域水協議会の「防災アクション」というイベントを行いました。

外の駐車場では、おもち・焼きそば・カレー・フランクフルト・豚汁・お赤飯などの加工品も販売しました。

町会の方々、ボランティアの方々、今年もご協力頂き、ありがとうございました。

ケアプラザ職員一同



KOCOパソコンひろば 5月～6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：4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



第71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？

「彼岸花」（制作：昭和33年）

出 演：有馬稲子・山本富士子・佐分利信
日 時：4月 26日（木）13：30～
（13：00開場）
会 場：多目的ホール 上映時間：118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：3月27日（火）～申し込み開始です。
電 話：570-6601



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。

Night+ ピラティス

「夜ピラティス教室」で続けられていたメンバーが、自主グループとして活動することになりました。

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：4月 4日・18日 / 5月 2日・16日（全て第1・3水曜日）
今後も同じ日程で開催予定
- 時間：19：00～20：00 ※各自ヨガマットを敷いて頂くので、18：50には会場にお入り下さい。
- 場所：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 電話：570-6601 担当：氏家・宮本



ベビーマッサージ教室

ママのあたたかい手で触れることで、赤ちゃんはリラックスし心身の発達や運動機能も高まります。あっという間の赤ちゃんとの時間を、ベビーマッサージを通じて宝物の時間に見ませんか？

- 日時：6/11（月）・25（月）10：30～11：30 *1 回のみ参加可能
- 場所：多目的ホール
- 定員：15 組（先着順）
- 対象：2～8 カ月までの赤ちゃんと保護者
- 参加費：200 円（1 回）
- 持ち物：大き目のバスタオル・赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ・赤ちゃんの飲み物（母乳もOK）
- 講師：佐藤 英子先生（ロイヤルセラピスト協会認定講師）
- 内容：足のマッサージ中心で全身のマッサージを行います。
- 注意事項：・ベビーマッサージは、基本的にオイルを使用しますが強制ではありません。
・予防接種前後24 時間は、マッサージを避けましょう。
・授乳や食事はマッサージ 1 時間前に済ませておいてください。
・当日赤ちゃんは裸になり、おむつも外してもらいますが、強制ではありません。
- お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎





2月行事

節分週間 2/1(木)～7(水)



節分の由来等にも興味を持たれ、“投げる楽しみ”と“今年の鬼は誰？”のわくわく“で喜んでいただきました。

3月行事

ひな祭り週間 3/1(木)～7(水)



ひな人形を見て、“自身の幼少期の頃“や“お子さんが小さかった頃”のお話等皆さん、それぞれに沢山の思い出をお持ちのようです。

教えて レクリエーション～手芸編～

ふっくら小物入れ



- ① 厚紙や布等の材料を各大きさに切る。
- ② 厚紙や枠に布を貼っていく。
- ③ 蓋の部分のみ、綿を入れ縫って絞る。
- ④ 全てのパーツを貼り合わせ、完成。

こいのぼり



- ① 和紙を選び、型で切る。
- ② 鯉の形に貼り合わせ、ワイヤーを貼る。
- ③ 板に竹ひごを立て、鯉をつける。
- ④ ダンボールに折り紙と綿を貼り付け、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～

「花粉症にご用心」

春風とともに、スギ花粉が飛んできています。

今までかかっていないからといって、安心は禁物！

突然発症するのが花粉症です。この季節、止まらない鼻水、目のかゆみ、あやしいと思ったら早めの受診を！



入浴前の移動中・・・

利用者様「このカーデガンいくらだと思う？」

スタッフA「五千円くらいですか?!」

利用者様「二千円だったのよ!」

スタッフA「見えないですよ! お似合いです。」

利用者様「二千円って言わなきゃわからないって、言われたわ!」

・・・と言いながら脱衣室へ入ると
数名のスタッフがいて

スタッフA「このカーデガン素敵ですよ〜」

利用者様「いくらだと思う？」

スタッフ全員「二千円!!」・・・大爆笑

スタッフA「今、言わなきゃわからないって、
言ったじゃないですか〜」

利用者様「だって・・・言っちゃったわよ〜。」笑



《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

今年度のお誕生日プレゼントは・・・

しおり袋(連絡帳入れ)



手芸ボランティアの方々の手縫いの作品です。
もらった利用者様方は、とても喜ばれ、しおりを
袋にいれ、その袋をビニール袋に入れる等、とても
大切に使用して下さいしております。

渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)



壁面の飾りについて

毎年飾っている利用者様が作られた“桜と富士山”の壁紙があります。

それを見て・・・

利用者A様「この絵には蝶々がいた方が
いい!」

と提案して下さいました。そして翌週には、
親しくされているB様と一緒に・・・



駒岡デイサービスは利用者様と一緒に
作り上げる素敵な場所です。

駒岡まい子と愉快的仲間たち

“スタッフ紹介コーナー”

- | | |
|------------|--------|
| ① 名前 | ② 血液型 |
| ③ ちょっとした自慢 | ④ 自己PR |

- ① 鳥居 賢太
② A型
③ 書道をやっているの
毛筆には自信があります。



- ④ リハビリの勉強をしているので、皆さんが元
気になれる様な体操等やっていきたいです。

～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

4/23(月)～28(土)

5/21(月)～26(土)

＜お花見週間＞

4/ 3(火)～ 9(月)

＜菖蒲湯週間＞

5/ 3(木)～ 9(水)

＜おやつ作り週間＞

5/14(月)～19(土)

～ 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」、「新品の手ぬぐい」
- ・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

//平成30年度 介護予防事業//

《駒岡地域ケアプラザ事業》

とにかく
集まれ! 『体操広場』

日時: 第2、第4月曜日 14:00~15:30

場所: 駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容: 椅子に座って体操や

コグニサイズ等に取り組みます。

ひびひびく体操

実施中!



とにかく
集まれ! 『歌声広場』

日時: 偶数月第3月曜日 14:00~15:00

場所: 駒岡地域ケアプラザ

多目的ホール

内容: 杉の子ファイターズのリードで、
季節の歌や子どもの頃に歌った
歌、懐かしい流行歌などを思いっ
きり歌います。



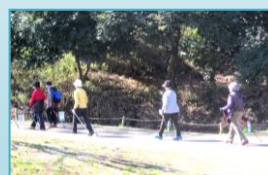
新

ノルディックウォーキング
(グループ活動協力)

日時: 第2、第4金曜日 9:30~11:30

場所: 三ッ池公園 パークセンター前

内容: ポールを使ってリズミカルに歩く
フィットネススポーツです。



《末吉地区センターと共催事業》

末吉うたひろば

日時: 奇数月第3月曜日 13:30~14:30

場所: 末吉地区センター

2階中会議室

内容: ボランティアのピアノ伴奏に合わ
せて、季節の歌や子どもの頃に歌
った歌、懐かしい流行歌などを楽
しく歌います。



地域包括支援センター 新入職員紹介



3月1日より駒岡地域ケアプラザの社会福祉士として入職しました
米山舞子と申します。

一日でも早く地域のみなさまのお役に立てるように頑張りますの
で、よろしくお願いいたします。

介護者リフレッシュサロン

家族や友人に話しにくい、
介護の苦労や悩みを気軽に
話せます。

お茶とお菓子をご用意して
ますので、リラックスした
雰囲気でご過ごせます。

介護のアドバイスや情報が
もらえたり、役に立つ講座
も行なっています。

○お知らせ：平成30年度は隔月（偶数月）開催です！

◆開催日：第2金曜日（次回4月13日 次々回6月8日）

◆時間：13：30～15：00

◆場所：横浜市駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

◆対象：現在、自宅で介護をされている方（また、されていた方・介護について不安のある方）

◆参加費：無料 ◇協力：おりづる会（鶴見区介護者の会）

【お問い合わせ】横浜市駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・米山

二つ池ほっとサロン

家族や友人に話しにくい介護の苦労や悩みを気軽に話してみませんか？
一般のお宅の居間で行われるリラックスタイムにぜひお越しください。

○お知らせ：平成30年度は隔月（奇数月）開催です！

◆開催日：第4水曜日（次回5月23日 次々回7月25日）

◆時間：10：00～12：00

◆場所：鶴見区獅子ヶ谷（井上さま宅）※詳しい住所は下記お電話にてお問い合わせください。

◆対象：現在、自宅で介護されている方（また、されていた方・介護について不安のある方）

◆参加費：100円（茶菓子代）

◇協力：寺尾地域ケアプラザ／馬場地域ケアプラザ／鶴見区役所／おりづる会（鶴見区介護者の会）

【お問い合わせ】横浜市駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・米山



金曜えがお亭(高齢者サロン) サポーターメンバー募集!

上末吉2丁目会館で行っているサロンです。
地域の高齢者の方に、工作やハーモニカ演奏、体操をしています。サポーターと来られた方達と一緒に、おしゃべりをするのも楽しいひと時です。

お手伝いしてみたい方は、ご連絡をお待ちしております。

【活動日】

毎月第1金曜日 10:00~12:00
(8・1月お休み。5月だけ第2金曜日)

【活動場所】 上末吉2丁目会館

【ボランティア内容】

- ・会場設営
- ・お茶出し
- ・工作準備 等



【お問合せ先】

駒岡地域ケアプラザ担当：氏家
電話：570-6601

配食ボランティアグループ ランチ結「つむぎ」

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。

ご利用希望の方はケアプラザまでご連絡お待ちしております。

<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

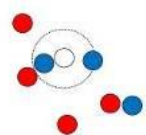
※①~④いずれかに該当して、上末吉・梶山・下末吉地区にお住まいの方



駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家
電話：570-6601



ボッチャ交流会



幼児から高齢者まで気軽に楽しめるニュースポーツです。

予約不要・飛び入り参加・親子参加OKです。

ルールが分からなくても、ゲームを体験しながらお伝えするので、お気軽にご参加ください。



今後の予定 (毎月第4土曜日)

4月28日 5月26日 6月23日
7月28日 8月25日 9月22日



【お問合せ】 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 電話：570-6601



子育て居場所

“ままほっとるーむ”

たまにママ達だけでお話し
したい！

幼稚園入園する準備として、親子
で離れる時間をつくりたいなぁ

子育てのことを、他のママに
聞いてみたい！

是非このような思いの方は、
お気軽にご参加ください。

日 時：第2金曜日 10時～12時 ※4・8・12月はお休みになります。
※1回のみ参加でも可

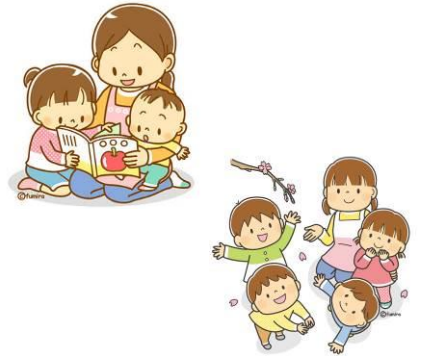
場 所：多目的ホール

定 員：12組〈申込み制〉＊申込み開始は、1ヵ月前！

対 象：0～3歳児のお子さんと保護者

＊6ヵ月未満のお子さんは、同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円(お茶代)



10：00受付＊時間厳守	申込書にお子さんの今日の様子を記入します。 こどももママも名札をつけて下さい。
10：15おしゃべり会 (1時間)	地域ケアルームでママ達はおしゃべり会 お子さんは、多目的ホールでボランティアさんが見守ります。
11：15フリースペース	ママは多目的ホールに戻って、お子さんと一緒におもちゃで遊びましょう。
11：45	片付け

(お申込み先) 駒岡地域ケアプラザ

電話：570-6601 FAX：570-6602 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。



二月は大変でした。風邪・ぎっくり腰・花粉症に同時に襲われたのです。今は花粉症だけです。つらいのですが、「先月の苦しみにくらべれば」と自分を鼓舞して乗り切ります。

(K・H)

少しずつですが、陽気も良くなり久々のドライブデートへ行きました。向かうは、厚木の河川敷。東名から見える丹沢の山。河原で食べた鍋焼うどん。気分は、ドリカム。私の春は、いつ来るのかしら笑。

(A・Y)

春が近づくとい自分の誕生日が来るので、暖かくなるのは嬉しいですが…という感じです。

(M・U)

編集後記