

平成30年5月号

# KOCO かあらばん



～<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30年5月25日第九十三号発行  
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/

## 男性いきいきシニア倶楽部

男性だけの体操教室を、今年度も開催致します。  
途中から参加もできるので、  
運動不足だけど、どうい運動したら  
わからない方にはおすすめの教室です。



日 程： 6月20日・ 7月 4日  
9月19日・10月17日  
11月21日・12月19日  
1月16日・ 2月20日・ 3月20日  
時 間：13：30～15：30  
場 所：多目的ホール  
参 加 費：200円（各回毎に集めます）  
持 ち 物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物  
お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当 氏家  
電 話：570-6601

## 第72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？ 「伊豆の踊子」(制作:昭和38年)

出 演：吉永小百合・高橋 英樹  
日 時：7月 26日(木) 13：30～  
(13：00開場)  
会 場：多目的ホール  
上映時間：87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：  
6月25日(月)～申し込み開始です。  
電 話：570-6601



## 子どもと一緒に♪HAPPY体操♪

いろいろなジャンルの音楽に合わせて、  
親子で楽しく身体を動かします。親子で楽しめるプログラムです。

- <日時> 6月 18日(月)・7月 2日(月)・ 9月18日(火)・10月15日(月)  
\*1回参加も可能です。10：30～11：30
- <場所> 多目的ホール
- <対象年齢> 1歳～3歳\*1歳で歩ける子も可能ですが、応相談です。
- <内容> 親子一緒に、音楽に合わせて身体を動かすプログラム
- <定員> 15組(先着順)
  
- <講師> JDAC ダンス教育指導員/日本体育協会 スポーツリーダー宮城 美由紀 氏
  
- <参加費> 1回200円(当日集めます)
- <持ち物> 水分補給の為に飲み物・スポーツタオル  
運動に適した服装でお越し下さい。 ※当日は、親子裸足になります。
- <お申込み先> 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：570-6601

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。

# 三ッ池親子ひろば

梶山や三ッ池公園付近にお住まいで、近くで遊びに行けるひろばを探している方は、  
お気軽にお立ち寄りください。

開催日： 7月 9日 (月)・10月29日 (月)・12月10日 (月)・ 3月11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)

(お問い合わせ・お申込み先)

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・川崎 電話：570-6601



## 「さわやか3B」 メンバー募集

明るく楽しく活動しています「さわやか3B体操」。新たにメンバーを募集いたします。  
楽しい音楽に合わせて、特別な道具(3B…ボール、ベル、ベルター)を使った全身運動にチャレンジしてみませんか？

日 時：毎月第2・4水曜日 13:30~15:00

場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物

対象者：60歳以上の方

費 用：1000円/月

※月はじめに集金します。

※月1回の参加でも同じ金額です。

※初回の見学のみ無料になります。

お問合せ：

電話 570-6601

担当 氏家



## 「大正ロマン喫茶」 ボランティア 募集

高齢者がふらっと立ち寄り、来られた方達との交流を行う介護予防の一環として、喫茶をしているボランティアグループです。  
一緒に活動をしていただける方を募集します。

活動日時：毎週火曜日・土曜日

11:00~14:30

活動場所：駒岡地域ケアプラザ エントランス

活動内容：・開店準備

・飲み物を作る、運ぶ、洗う

・お客様とのお話し相手

※現在活動されているメンバーは6名(女性)です。

活動に興味のある方は、お問合せください。

お問合せ：

駒岡地域ケアプラザ

電話：570-6601





## 4月行事

### お花見週間 4/3 (火)~9 (月)



今年は開花が早く、葉桜となってしまいましたが、春風を感じられることができました。

## 5月行事

### 端午の節句 5/3 (木)~9 (水)



かぶとを飾り、紙飛行機を折って飛ばすことも行いました。そして、おやつでは鯉のぼりを食べちゃいました。

## 教えてレクリエーション

### ～手芸編～ おしゃれポーチ



- ① 糸を選び、網目の型に糸を通していく。
- ② ポーチの形になる様に辺と辺を糸でつなぐ。
- ③ マグネットのボタンをつけ、ビーズで飾り完成。

### ～ゲーム編～ 扇げ！鯉のぼり



- ① 真ん中に棒をたて、鯉のぼりの紙を通す。
- ② 周囲から、ヨーイドン！の合図で一斉に扇ぐ。
- ③ 鯉のぼりを浮き上げらせ、早く棒から外したチームの勝ち。

## 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～

### ロコモティブシンドロームを予防しましょう！

ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？  
加齢などとともに関節の痛みがでたり、転びやすくなってしまいます。予防として、日々の無理のない運動、食事。食事は骨を丈夫にするカルシウム、コラーゲン、ビタミン。筋肉を増やすタンパク質を摂りましょう。野菜たっぷりの酢豚やいわしの梅干し煮などおすすめです。



## 渡る世間は話ざかり



夕暮れサロンのクイズの日・・・

ホワイトボードに珍しい苗字を書きだしました。

スタッフ「小浮気さん、何て読む？」

皆様「ん・・・」

スタッフ「何でしょうねえ・・・小さい浮気？」

利用者様「小浮気で・・・ドキドキさん！」

スタッフ「うまい！！」

スタッフA「じゃあ大浮気で・・・ハラハラさん！」

(大爆笑)

とても楽しい雰囲気でした！！



## 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 瓜生 理恵子

② A型

③ 最近電動自転車を購入したこと

④ いつも笑顔で挨拶を心がけております。よろしくお願ひいたします。



## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

### 季節の飾りを作っています！

空き時間を利用して、機能低下の予防や参加、役割等の意味を持って行っております。



かぶとの折り紙飾り



藤 棚



## ～ お知らせ ～



＜お誕生日週間＞

6/18 (月)～23 (土)

7/23 (月)～28 (土)

＜防災訓練週間＞

6/11 (月)～16 (土)

＜七夕週間＞

7/ 2 (月)～ 7 (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・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」
- ・七夕飾りの為の「笹」
- ・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

## デイサービス専用のブログ(お知らせ)はじめました!!

デイサービスのイベントやレクリエーションなどを御紹介するブログを開設しました  
下記のURL か右のQRコードから、「お知らせ一覧」をご覧ください。

[http://www.y-kakuseikai.or.jp/news/news\\_type/care\\_news/](http://www.y-kakuseikai.or.jp/news/news_type/care_news/)





たまに遠くへ旅行もいいけど  
「身近な場所で身近な仲間」

雨の日・暑い日・ちょっと腰が痛い日も、  
近所なら行ける、お友だちがいる。

そんなつどいの場づくりを

生活支援体制整備事業で  
お手伝いしています。

最近はじめた活動を  
ご紹介します。

# つどいの場

おうちの近くの



笑いあり 筋力もあり  
長生きするなら  
早目の健康づくり



日時: 木・日・水曜 13:30~15:00  
場所: 下末吉 穂11の家(下末吉3-6-3)  
対象: 下末吉にお住まいの方  
会費: 1回100円  
水分をお持ち下さい

日時: 木・水曜  
13:30~15:00

場所: 駒岡地域ケアプラザ

手芸



おぎも文具店  
絵手紙体験会

初めての方も  
安心  
道具は  
貸し出しします



日時: 木・日・水曜 11:00~  
場所: おぎも文具店(下末吉6-20-9)  
参加費: 1回100円 描いたあとお茶しほす

駒岡ケアプラザの  
マスコット  
こまきち



家の外に出るとき、身支度をします。  
人と会えば、会話をします。そういった  
生活のメリハリが、病気や要介護状態に  
なるリスクを下げる事がわかってきました。



住みなれた場所で  
元気に暮らしつづける  
ために、楽しいことを  
始めてみませんか?

認知症カフェや  
サロンなど  
準備中です!



お問い合わせはケアプラザへ  
電話 570-6601 担当: 内野

主催：横浜市駒岡地域ケアプラザ



# 認知症サポーター 養成講座

“認知症サポーター養成講座”は、認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいたときにそっと見守る、そっと手助けする方が地域にたくさんいることを目指して実施します。  
「認知症ってどんなこと？」 「こんな時どうしたらいいんだろう」 などなど・・・  
この講座が、皆さんの認知症への疑問解決のヒントになるといいな、と思います。



日時：平成30年7月12日（木）13時30分～15時

場所：駒岡地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

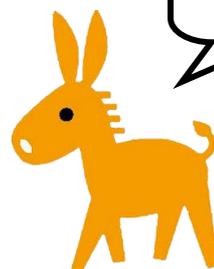
対象：関心のある方ならどなたでも

定員：先着20名（6月1日より申込み開始）

参加費：無料

内容：認知症サポーターキャンペーンビデオ  
認知症とは（テキストを使いながら）  
寸劇＊認知症の方との付き合い方

電話か来館で  
お申込み  
ください。



【申込み・問合せ先】

045-570-6601

（駒岡地域ケアプラザ 一杉・米山）



受講された方には  
“認知症サポーター”の証  
オレンジリングを  
お渡しします。



こまきち音頭!!

収録の様子を  
ご報告します。

合唱練習 &  
レコーディング



フルートにギター  
太鼓に手拍子で  
元気良く!

集音マイク



ご協力  
ありがとう  
ございました



# 配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」 追加利用者募集！！

平成23年4月から配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」は活動しています。

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で調理し配達しています。

ご利用される方を追加で募集中です。

利用者皆様から“美味しい”と評判です。

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。  
\*1食ずつ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高齢者  
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

事務作業を行って頂ける方  
(ボランティア)も  
募集中です☆



お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家 電話：570-6601

## 夜間のお部屋利用 大募集！

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、調味料などはご用意ください。  
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。



## ～金曜えがお亭 参加者募集～

金曜えがお亭は、地域の高齢者が気軽に参加できる、たまり場（サロン）です。  
一度も参加したことがない方は、お気軽に参加下さい。

（内容は、体操、押し花、折り紙、季節に合わせたイベント、ハーモニカに合わせて歌います。）

日時：毎月第1金曜日 10:00～12:00 （8月と1月はお休みです）  
場所：上末吉2丁目会館（上末吉2-11-5）  
対象：65歳以上で会場まで来られる方（送迎のサービスはありません）  
参加費：200円  
申込み：不要



※金曜えがお亭は、「上末吉地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。  
お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

## ～水曜茶ロン 参加者募集～

水曜茶ロンは、駒岡地域の高齢者が気軽に参加できる、たまり場（サロン）です。  
一度も参加したことがない方は、お気軽に参加下さい。

（内容は、工作、体操、季節に合わせたイベント、ハーモニカに合わせて歌を歌います。）

日時：毎月第3水曜日 10:00～11:45 （8月はお休みです）  
場所：駒岡上町会館  
対象：65歳以上で会場まで来られる方（送迎のサービスはありません）  
参加費：200円（工作の時は、別途工作代を頂きます）  
申込み：不要



※水曜茶ロンは、「駒岡地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。  
お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

## 駒岡ヘルパー親父会ボランティア 募集

草むしりや網戸の張り替えなど、依頼が増えてきました。新しいメンバー募集中です。

男性で地域でのボランティア活動をお考えの方は、是非ご協力お願い致します。

定例会は、毎月第2土曜日 9時半～11時です。

興味のある方は、ケアプラザまでご連絡下さい。

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

近々、引越しをする予定で断捨離に力を入れていきます。いつかは使うかなと考えてしまいが、これを機に身軽になって心機一転新しいところで頑張ろうと思えます。(M・Y)

春は「出逢いと別れ」の季節です。私も知人が5月で引越す事になり、寂しい気持ちでいっぱいです。親しい仲程、「別れなんてなければいいのに」と思ってしまう。出逢いがあった、別れがあるのが人生ですよ。(A・Y)

身体を動かそうと決めていて、ジムかヨガに行こうか、調べているだけで終わっています。新しいことをするのが苦手なので、克服したいです。(汗)(M・U)