

平成30年7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7月25日第九十四号発行  
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/

## あつまれ！えがお！ ～駒岡地区育児支援イベント～



参加費無料!  
予約不要!

★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・パパになる方も誘い合ってご参加ください!!

〈日時〉平成30年9月6日(木) 10:00～11:30 (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!

### 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 10:00～  
2回目 11:00～

#### 《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、  
保育園の園長、保育士  
横浜子育てパートナー  
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・上末吉白百合保育園・駒岡げんきっす保育園・鶴見保育園

※ 当日8:30分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。  
開催の中止は右のQRコードから  
区役所のHPでも確認できます。



《お問い合わせ》

鶴見区役所 こども家庭支援課  
045-510-1797

## 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：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



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1子限定】0ヵ月~6ヵ月までの赤ちゃん&ママのための 赤ちゃんCafe

赤ちゃんとはじめてのおでかけをしてみませんか？  
お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりを楽しみましょう♪  
地域の子育て情報もお知らせできます。

日 程：9月 10日（月）10：00～12：00 出入り自由  
場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

入場料：100円（フリードリンク付き）  
主 催：NPO法人つるみままっぷ  
共 催：駒岡地域ケアプラザ



\*つるみ“ままっぷ”を作る会は、子育て中のママが参加しているボランティア団体です。2018年2月にNPO法人つるみままっぷになりました。

（お申込み先）駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎

## ～子どもと一緒に、鶴見の自然を楽しもう～

鶴見には川や山もあり、親子で楽しめる場所がたくさんあります。  
鶴見川で生き物観察などして身近な自然を満喫しませんか？

日時	集合時間	内容
★ 9月15日（土） 13：00～15：00	12：50 受付開始 鷹野大橋下	「ハゼを釣ってみよう」 生き物観察もできます。 （参加費 300円/人）
★ 11月24日（土） 10：30～15：00	10：20 受付開始 鷹野大橋下→駒岡地域ケアプラザ	「葛とり&リース作り」 生き物水族館づくりもできます。 （参加費 300円/人）



【対象者】未就園児～小学生の親子 10組（小5年以上はこどもだけの参加可）

【持ち物】昼食（11/24）、飲みもの、長そで、長ズボン、軍手、濡れても良い服装と靴（サンダルは不可）、タオル、着替え、替えの靴等

- ・長靴の中に水が入ります。長靴下がおすすめです。（けが予防）
- ・川に入るような靴が望ましいですが、なければ汚れても良い靴をご用意下さい。
- ・保護者の方も一緒に入るの、濡れても良い服装と靴、着替えをお願い致します。

【お申込み先】メールにてお申込みください。 [info@tsurumimamap.com](mailto:info@tsurumimamap.com)

- ① お名前 ② お子さんのお名前 ③ 学校名と学年 ④ アドレスと携帯番号  
※お申込みは、各イベント開催の1ヵ月前から受付を開始します。

☆ イベント1回のみでの参加もできます。

主催：NPO法人つるみままっぷ  
協力：駒岡地域ケアプラザ

共催：下流ネット・つるみ/流域連携よこはま



## 6月行事



震度5の地震を想定し、一部の利用者様には外への避難も体感して頂きました。

皆様、真剣な表情で参加して下さいました。

## 防災訓練

6/11 (月)~16(土)

## 7月行事

## 七夕週間

7/2 (月)~7 (土)



「いつも足が痛くて困っています・・・」  
「健康でいつまでも駒岡に来られるように」  
「時折、老いの心配、認知症のこと・・・心配しても仕方ないと元気を出して参ります」  
「希望のある人生を望みます・・・」  
ほんの一部ですが、皆様の願い事です。  
胸が詰まる思いを感じました。少しでもご協力させて頂ければと思います。

## 教えて レクリエーション～手芸編～



キーケース

- ① フェルトの色柄を選び、型紙で切る。
- ② ボンドで貼る。
- ③ ひもとリングを通して結び、完成。



メガネケース

- ① 布とフェルトの色柄を選び、型紙で切る。
- ② 厚紙も型紙で切り、布を貼り形を作る。
- ③ フェルトと本体にマグネットをつけ、内側にフェルトを貼り完成。

## 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～

### よい睡眠を得るために・・・

暑いと眠りが浅いものです。エアコン・扇風機を活用することと、寝具にも工夫を。冷感シーツなどもありますが、布団の上にゴザを敷いて寝ると、体が汗ばむことなくよく眠れますよ。



帰りの車中、歌について尋ねました・・・  
 スタッフ「今日も皆さん、夕暮れサロンで  
 たくさん歌いましたね～。A様  
 よく歌をご存じですよ～？」  
 利用者A様「そんなことないわよお」笑  
 スタッフ「童謡や唱歌から歌謡曲まで沢山  
 知ってるじゃないですか～」  
 利用者A様「戦時中は、歌くらいしか娯楽  
 なかったもの～」  
 この方はいつもにこやかに歌を歌われてい  
 ます。明るい表情の中に考え深いものを感じ  
 ました。

渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)



入浴後、整容中でのひととき・・・  
 スタッフ「湯上りなので、お化粧水をつけ  
 ましょうか」  
 利用者様「こんなシワだらけじゃ、もった  
 いないわあ！」  
 スタッフ「つけたらシワも、伸びるかもし  
 れませんよ～！」  
 利用者様「そのうちシワも、タック(ひだ)  
 になっちゃうわよ!!」  
 (タックになったシワを想像してしま  
 い・・・)  
 二人揃って大爆笑！会話のキャッチボール  
 も楽しくできる脳トレーニングです。

## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

### 手作りおやつ週間 5/14(月)～19(土)

毎年この時期に行っている行事です。料理は記憶や手順を考える等の脳トレや役割を持つての達成感も得られます。協力しあうての交流にもなります。

皆様、美味しい物を作ろうと一生懸命に頑張ってお下さった「いちご大福」です。



## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

8/20(月)～25(土)

9/24(月)～29(土)

＜夏祭り週間＞

＜家族懇談会＞

＜敬老祝週間＞

8/6(月)～11(土)

8/11(土)

9/10(月)～15(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。

☆ 8/6(月)～11(土)午後 夏祭りボランティア募集しています

## ～ 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

## 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/)



in 駒岡下町会館

～ 身近な場所で 身近な仲間とつながって! ～

# 元気はっらっ!ピンピン体操講座 パート2



生きるからには **ピンピン!** 歩けるからだを維持したくはありませんか?

健康づくりの3本柱 「運動」「お口の健康」「栄養バランス」  
について、専門の先生のお話がこんな身近で聞けるんです。  
軽い筋トレとストレッチを組み合わせた体操に**チャレンジ!**

飲物・タオル  
ご持参下さい



## 全4回 日程と講座内容

第1回 9月15日(土) 13:30~15:30

◎まずは体験! **ピンピン体操①初級編**

講師：健康運動指導士 根本裕子氏



第2回 9月29日(土) 13:30~15:30

◎意外や大事! **お口の健康**

講師：歯科衛生士 安田加代子氏



第3回 10月13日(土) 13:30~15:30

◎食生活を見直す **栄養バランス**

講師：管理栄養士 長谷川利希子氏



第4回 10月27日(土) 13:30~15:30

◎めざせ! エキスパート **ピンピン体操②続行編**

講師：健康運動指導士 根本裕子氏



会場：駒岡下町会館 参加費：無料

対象者：駒岡下町にお住いの概ね4回参加できる方【先着20名】

お問い合わせ・お申込み：☎ 045-570-6601 or 窓口で

担当：前野・荒井



# 高齢者安全運転教育講習会

ここ最近、高齢者の自動車事故のニュースが相次いで報じられるようになり、社会問題ともなっております。高齢になると運動能力や判断能力の低下が進み、認知症のリスクも高まります。

今回、鶴見警察交通総務係の職員にご協力いただき、安全運転教育講習会を企画させていただきました。65歳以上のドライバーの皆様、そのご家族の皆様、この機会に是非、ご参加ください。

日 程：平成30年9月20日（木）14:00～15:00

場 所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

内 容：事事故例や道交法・免許の返納方法等について学びます。

対 象：高齢ドライバーの方、またはそのご家族の方、興味のある方

講 師：鶴見警察交通総務係

参加費：無料

定 員：30名程度

申込み：窓口もしくは下記までお電話で

8月1日より受付開始



申し込み先 駒岡地域ケアプラザ

☎ 045-570-6601

担当：一杉・米山まで

ご参加おまちしております。



# 公園で遊ぼう！！

「いつ頃から行ったら良いかな？」「何して遊べばいいかな？」等  
お子さんと一緒に、外遊びを思いっきり楽しみましょう！！

- <日時> 9月 26日(水) 10:30~11:30  
\*雨天の場合は、10月3日に変更になります。  
中止の連絡は、お申込みされた方達には当日9時にご連絡します。
- <場所> 駒岡第一公園 (センターフォート前)
- <対象年齢> 1歳8か月以上 \*歩くことができる子  
<定員> 15組(先着順)  
<協力> 遠藤氏・向井氏(子育て支援者)
- <持ち物> 砂遊びセット・ご家庭でいらなくなった空き容器(カップ類)  
洋服、雑貨屋さんでもらうビニール袋(レジ袋より少し厚手のもの)  
汚れても良い服装(親子)・帽子・着替え・飲み物・タオル
- <注意事項> ・けがについては、自己責任になります。お子さんから目を離さない  
ようにお願いします。  
・お車でのご来場はご遠慮ください。
- \*お申込みは、8月22日~です。下記の連絡先にお問い合わせ致します。  
駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：570-6601

## 親子で “ジャムサンドクッキーをつくろう！”

毎年、親子参加できて、美味しいお菓子がつくることができます。  
調理やお菓子づくりの好きなお子さんは楽しめるイベントです。

対 象： 障がいのある小学生~中学生  
\*原則親子参加です。  
\*兄弟、姉妹の参加もできます。

日 程：9月 1日(土) 14時~16時  
場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：型抜きクッキーを作ります。  
参加費：300円/(保護者と子ども1名)  
※兄弟児1名増えると、別途150円頂きます。

持ち物：上履き・飲み物・エプロン・三角巾  
定 員：8組(先着順)  
申込み：8月6日(月)~開始です。



【お申込み先】駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家 電話：570-6601

# 「ボランティア団体 募集」

## 駒岡ヘルパー親父会ボランティア

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。



## 「大正ロマン喫茶」 ボランティア

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。

## 高齢者サロン「金曜えがお亭」サポーター

誰でも来れる地域の高齢者サロンとして開催しています。

- 活動日時：毎月第1金曜日 10:00～12:00（8・1月休み）  
活動場所：上末吉2丁目町内会館（9月～11月は、会館リフォームの為末吉地区センターで活動します）  
活動内容：  
・ 設営  
・ レクリエーションの準備  
・ お茶出し  
・ 来られた方達とのお話し相手等



※上記の内容のお問合せは、駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家までご連絡ください。

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

故あって今年はいよいよクーラーを使わずに寝て  
います。扇風機は使いますが意外といけるも  
のですね。え？もつと暑い夜がある？  
…ええ、もちろん無理はしません。(K・H)

この暑さは、何なんでしょう。暑さのせい  
か、年のせい、疲れが取れません。寝てる  
し、食べてるし、何が足りないのでしょうか。  
あつ、リフレッシュですかね！シャワーを浴  
びて、クーラーのきいた部屋で大の字で、寝  
るのが一番いいかな。(A・Y)

体型維持のために腹筋を始めました。体型  
の変化がすぐに出ませんが、続けることに意  
義があると言いつけて、密かに続けていま  
す。(恥) (M・U)