

平成30年9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9月25日第九十五号発行  
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/

## 体力測定 & 「あなたの血管年齢を測ろう！」

毎年恒例の「体力測定」を開催いたします。  
毎年参加している方はもちろん、まだ参加したことない方もご自身の体力を測るチャンスです。  
また、体力測定終了後には、株式会社「クリエイト」による血管年齢測定を行います。  
皆様のご参加をお待ちしています。

**<体力測定>** ★下記の項目を行い、個人別データを作成します。

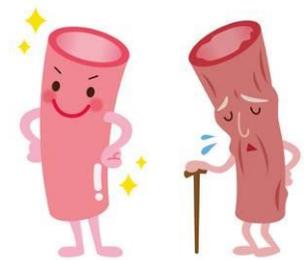
- ①身長・体重・体脂肪測定 …BMI 理想体重を出します
- ②握力 …腕の筋力測定
- ③C S (チェアスタンド) …脚の筋力測定
- ④棒反応 …反射神経測定
- ⑤開眼片足立ち …バランス力測定
- ⑥長座体前屈 …柔軟性測定

★測定終了後個人データの解説があります。



**<あなたの血管年齢を測ろう！>**

測定：株式会社「クリエイト」  
簡単な測定機で皆様の血管年齢を測ります。※血液検査ではありません。



日 時：10月31日（水） 集合 9：30  
場 所：駒岡地区センター 体育室  
測定開始 始：9：45～12：00  
持ち物 物：上靴、飲み物、タオル。動きやすい服装でいらしてください。  
※計測時に裸足になっていただきます。脱ぎやすい靴下でいらしてください。

募集人数：30名  
お申込み開始：9月25日（火）より

お申込み・お問い合わせ先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井  
電話：570-6601

共催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員  
協力：財団法人 横浜市体育協会

.....  
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73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？**

**「新・喜びも悲しみも幾年月」(制作：昭和61年)**

出演：加藤 剛・大原 麗子・中井 貴一・紺野美沙子  
日時：10月 25日(木) 13:30~(13:00開場)  
会場：駒岡地域ケアプラザ 1階多目的ホール  
上映時間：130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：9月25日(火)~申し込み開始です。  
電話：570-6601



**ママ友・パパ友つくりませんか？**

# パパママ交流会



今回の交流会は、ママも参加で育児について聞いて、参加者同士で交流をもちたいと思います。

パパと赤ちゃんと一緒にできる手遊びも教えます。  
親子で楽しめるので、是非お気軽にご参加ください。

日程：10月 20日(土) 10:30~12:00  
場所：多目的ホール

内容：  
・赤ちゃんがいる生活について(講話)  
・パパとふれあい遊び  
・参加者同士で交流会

講師：のじり母乳育児相談室 助産師 野尻 静氏



募集人数：10組

対象年齢：1歳未満

注意事項：  
・ママも参加をお願いします。  
・授乳する場合もあるので、各自“ケープ”を持って来てください。

★ お申込みは、ケアプラザに電話か来所にてお願いします。

駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・川崎



## 8月行事

## 夏祭り週間 8/6(月)~11(土)



浮き輪を足で送ったり、スプーンでミニスイカを回し、出店の様に輪投げを行い、「夏」「祭り」を演出しました。

## 9月行事

## 敬老祝週間 9/10(月)~15(土)



マンドリンアマービレ



かながわ我楽多一座



藍川会



プリュームライン



和太鼓和音



フラレイマカマエ

## 教えて レクリエーション～手芸編～

### 秋じたく(はんてん&ぞうり)



- ① 布を型に合わせて、裁断する。
- ② はんてん→もんぺを縫う。
- ③ 型に合わせて、厚紙、布を切り、ボンドで貼り草履を作って、枝に飾り完成。

### リモコンラック



- ① 牛乳パック2本分を切る。
- ② 紙、布を貼り、2本をつないで貼り付ける。
- ③ ラックのふちや前面に飾りをつけて、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～

### 「夏の疲れをとるには・・・」

残暑が続きますが、朝晩は涼しくなってきましたね。夏バテ防止に飲む点滴と言われている“甘酒”もよく見かけるようになりました。

疲れが溜まるとつい、うとうと眠気が出てきます。そんな時は昼寝をしましょう。

時間は15時前までに20分～30分間。コーヒーが飲める方は、飲んでから昼寝をすると20分後には眠気もとれてスッキリ目覚めますよ。



## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

### 集団での体操も行っております！

レクリエーションの前に必ず体操を行います。月毎に「転倒予防」や「関節の可動域維持向上」等、目的別にいろいろな体操をしています。



### ゲームも週替わりで変化を！

ゲームも「生活動作向上」や「口腔機能の活用」等の意味、目的を持ち、楽しく身体を動かして頂く工夫をしております。



物干し名人



かぶって脱いで！



ストローサッカー

### ご報告

### 家族懇談会 8/10（土）行いました！



今年度の懇談会は、夏祭りの行事の見学と浴室の見学を行いました。日頃のご自宅でのお悩みやこちらでのご様子、今後の支援についてのお話等させて頂きました。ご要望等ありましたら、お気軽にご相談下さい。

### ～ お知らせ ～

#### ＜お誕生日週間＞

10/22（月）～27（土）

11/19（月）～24（土）

#### ＜秋の大運動会＞

10/ 8（月）～13（土）

#### ＜歯科相談＞

10/15（土）～20（土）

#### ＜紅葉狩り＞

11/ 5（月）～10（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」
- ・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/)



# 排泄ケア勉強会

在宅で排泄ケアに直接関わる皆さん！

排泄ケアで気になることや不安はありませんか？



「ケアがちゃんと出来ているか不安・・・」

「オムツは何を買ったらいいの？」

「オムツの重ね使いって正しいのかしら？」

**排泄ケアに関わる皆さんに  
正しい排泄ケアの方法をお伝えします！**



日時：平成30年10月26日（金）

13:30～15:30

場所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

講師：ユニ・チャーム株式会社 網頭 威彦 氏

内容：排泄ケアについて

対象：現在介護をしている方・関心のある方

参加費：無料

定員：先着15名（9月20日より申込み開始）

申込み・問い合わせ先：駒岡地域ケアプラザ 一杉・米山

電話番号 045-570-6601



初心者にも安心!

# ノルディックウォーキング講座

## 三ツ池公園

※入門編全2回コースです。あらかじめ2日間の日程をご確認の上お申し込みください。

### “ノルディックウォーキング”って?

2本のポールで補助することで、膝や腰など下半身の関節への負担を減らし、**良い姿勢を意識してバランスよく歩ける**のが特徴です。腕を大きく前後に動かすことで、無理なく**全身の筋肉強化**もねらえる**フィットネススポーツ**です。

この機会にぜひあなたも、始めてみませんか?

日程: 1日目 **11月9日(金)**

**10:00~12:00**

2日目 **11月16日(金)**

**【9:40~受付】**

集合: 三ツ池公園パークセンター前

【雨天時 末吉地区センター体育室】

講師: 横浜ラポール **宮地 秀行 氏**



対象: ノルディックウォーキングに興味のある方。初心者の方。

参加費: 無料 (ポールは当日無料レンタルできます。)

持物☑: ウォーキングに適した服装 (お持ちの方はポール持参)

両手の空くりュック等

薄手の手袋

飲物・タオル

募集: 30名程度【10月1日から受付開始】

申込み: 下記連絡先へお電話、もしくは下記窓口でお申し込み下さい。

共催: 神奈川県立三ツ池公園 三ツ池公園パートナーズ 横浜緑地株式会社  
横浜市駒岡地域ケアプラザ

お申込み・お問合せ: 神奈川県立三ツ池公園パークセンター ☎581-0287



# ベビーマッサージ教室

～赤ちゃんとママが肌と肌を通じて行う（タッチコミュニケーション）～

ベビーマッサージとは、赤ちゃんとママが肌と肌を通じて行う「タッチコミュニケーション」♪  
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。  
あっといふ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してみませんか？

日時：① 11/ 5 (月) ② 11/19 (月)  
10:30～11:30 \*1回のみ参加可能

場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
定員：17組（先着順） 対象：2～8ヵ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。

**\*お申込み開始は、10月 9日（火）～です。**

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
★ 11月24日（土） 10:30～15:00	10:20 受付開始 集合：鷹野大橋下→ その後、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、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で、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 共催：下流ネット・つるみ/流域連携よこはま 協力：駒岡地域ケアプラザ

# 三ッ池親子ひろば

梶山や三ッ池公園付近にお住まいの方で、  
近くで遊びに行くひろばを探している方は、是非遊びに来て下さい。

開催日：10月 29日(月) / 12月 10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)

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

## 配食ボランティアグループ ランチ末吉「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

ボランティア  
も募集中



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

少しずつ涼しくなり過ぎしやすくなりましたね。今年の秋は山に登り紅葉を楽しみたいと思っています。(Y・M)

定期的に友人で、おしゃれなお店を探し、ランチをしています。おしゃべりはストレス発散になります。(M・U)

今年の夏は、暑かった。その際には、嫌だと思っていたが、いざ涼しくなると、少々さびしく思ってしまう。楽しい夏だったなあ。冬も楽しいこと、たくさんあるといいなあ。(A・Y)