

平成30年11月号

# KOCO かあらばん



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11月25日第九十六号発行

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12弾地域支援講座

～増えるこどものスマホの被害～

### スマホを手放せない子どもとの付き合い方



現代の子ども達は、スマホなしでは生活できない環境にいます。小学生のスマホ普及率は6割を越えているといえます。いつ自分のこどもが事件に巻き込まれるかわからない現代・・・  
「ゲーム」や「動画閲覧」に夢中になって利用時間が増えているこどももいます。

こどもがスマホ依存にならないための手段と事件に巻き込まれないための対策をお伝えします。

日時：平成31年2月7日（木）10:30～12:30

場所：駒岡地区センター 小中会議室

講師：宮崎 豊久氏（ネットスター株式会社所属・インターネットポリシースペシャリスト）

#### 【講師プロフィール】

日本思春期学会幹事、本市学校課題解決支援事業専門家、学校ネットトラブル相談窓口専門家として『青少年問題課題解決』の調査・研究や啓発活動を行っている。

平成13年から米国シリコンバレーのフィルタリング企業プロジェクトマネージャー、ヤフー株式会社フィルタリングデータ部門責任者、財団法人インターネット協会主任研究員を歴任。また、警察庁外郭団体インターネット・ホットラインセンターのシニアナリストとして国際刑事警察機構等、海外機関の国際会議等で、日本のインターネット犯罪の状況解説等に参加。

対象：地域の小中学校保護者及び地域住民

定員：60名（先着順） 参加費：無料

保育について：こども10名（先着順）（対象年齢：6カ月～4歳）

※お車でのご来場は御遠慮下さい。

※お申込み期間：平成30年12月11日～平成31年1月30日まで。

※申込制になりますので、下記の連絡先にご連絡お願い致します。

（お申込み先）駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：045-570-6601



主催：駒岡地区連合会・駒岡地区社会福祉協議会・駒岡地区民生委員児童委員協議会  
駒岡小学校PTA

共催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

協力：公益財団法人 よこはまユース

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

今年は横浜・川崎間最古の神社「鶴見神社」と白壁に朱塗りの柱が美しく映える大きな社殿の「潮田神社」2ヶ所を参拝する、よくばり初詣ウォークを開催いたします。  
メンバー同士で会話を楽しみ親睦を深めながらゆっくり廻っていきます。

日時：平成31年1月15日（火）10：00～12：00  
（雨天の場合は中止とします。中止の場合は当日8：45よりご連絡いたします）

集合場所：鶴見神社の社務所前に集合。9：55 厳守  
＜ウォーキングコース＞ 鶴見神社→潮田神社→京急鶴見駅付近で解散

持ち物：飲み物・タオル・歩きやすい靴・動きやすい服装

対象者：60歳以上の方 募集人数：先着20名

お申込み受付開始：12月11日（火）から

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井

電話番号：045-570-6601

共催：末吉地区センター



### 第74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？



「喜劇 一発大必勝」  
（制作：昭和44年）

出演：ハナ肇・倍賞千恵子  
日時：1月24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：93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。

申込開始：12月21日（金）から

電話：045-570-6601



### ～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：045-570-6601

### KOCOパソコンひろば 1月～2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：3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：045-570-6601





## 10月行事

## 運動会週間 10/8(月)~13(土)



聖火



応援合戦



バトン送り



上手に送ってね



ひきひき風船



玉入れ

利用者様、職員一致団結！楽しみました。

## 11月行事

## 紅葉狩り週間 11/12(月)~17(土)



予定より一週間遅れで行いしましたが、例年よりもきれいな紅葉を見る事ができました。

## 教えて レクリエーション～手芸編～

### キャップのマグネット



- ① フェルトを型で切り顔を糸で縫いつける。
- ② 中に綿を詰め縛る。
- ③ ペットボトルキャップにかぶせ、マグネットをつけ完成。

### 正月リース



- ① 型で飾りパーツを切る。
- ② スチロールのリースに毛糸を巻き付ける。
- ③ 松・竹・梅等のパーツを貼りつけるしひもを付けたら完成。

## 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～

### 「ウイルスって、意外なところでうつるかも!？」

インフルエンザの季節です。受診などで病院に行く時は、マスクを忘れずに。また病院の建物の中にいる時は、決して自分の顔や髪にさわらないこと！椅子やカウンターなどにウイルスがないとも限らないのです。そして帰ったら、すぐ手洗いをして洗い流すこと。予防が何より肝心なのです。



帰送時、日が暮れて玄関の鍵を開ける際・・・

利用者様「カバンの中に電気が入っているの・・・」

スタッフ「もう暗いでもんね。ありました！」

（取り出してつけて差し上げようとするが、つかず）

利用者様「たまにね。ストやるんですー！」

スタッフ「えっ！スト！？あー、ストライキちゃうんですかー！？」

（軽くふり、手でたたくと・・・）

スタッフ「あっ！つかました！」

利用者様「そうなの！ストするのよ！」

つきの悪い懐中電灯を“スト”と表現し、穏やかにとる利用者様、素晴らしいと思います。

（あるロケティサービス）

渡る世間は話ざかり



デイサービス以外での日常を尋ねたら・・・

利用者様「ラジオも聞くけど、ハーモニカも吹いてるかしら・・・」

スタッフ「お上手でもんね。披露できる場を作らないとですね。」

利用者様「たまに変な電話があるでしょう！？そう思ったら吹くの！」

スタッフ「え！？ハーモニカですか？」

利用者様「そうそう、あれっと思ったら、吹くの！憧れのハワイ航路！」

スタッフ「サギですか？オレオレサギとかの？」

利用者様「そう！吹くの！憧れのハワイ航路！すると切れちゃうの！」

（利用者様、スタッフ大爆笑）

皆様参考にされてはと思います。

### 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 斉藤 和信

② O型

③ 10代の頃(昭和30年代)より、漫画本を集め現在3000冊以上。

④ 本が好きなので、ジャンル問わず目にとまった本は、一応一読という気持ちで読んでおります。

### 歯科相談

今年も鶴見区歯科医師会のご協力により、ご希望の方へ歯科相談を行いました。



### ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

12/10(月)～15(土)

＜ゆず湯週間＞

12/17(月)～22(土)

平成31年 1/21(月)～26(土)

＜クリスマス忘年会＞

12/22(土)～28(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。
- ・12/13(木)～20(木)頃の冬至に合わせ、湯ぶねに浮かべるための「柚子」

\* 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/)



みんなで  
おどろう

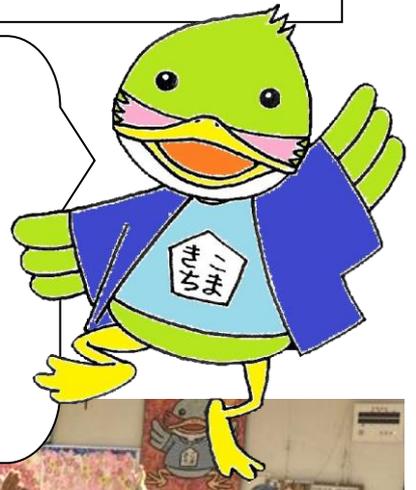
# こまきち音頭!!

駒岡地域ケアプラザのオリジナル曲「こまきち音頭」で踊りたかった皆さま  
たいへん長らくお待たせしました！

一歩を踏み出す元気が出る歌に、踊りが付いてさらに楽しさパワーアップ！  
3月の春祭りでのおひろめを目指して、踊りの練習会をおこないます。  
踊りに自信のある方もない方も、ご参加お待ちしております！



振付をおぼえて  
地域の集まり等な  
どでも踊ってね！



はばたく！  
こまきちポーズ



参加者募集  
**無料**

練習日：毎月第2・4日曜日（12月9日・12月23日・  
平成31年1月13日・1月27日  
2月10日・2月24日）・3月3日

予約不要・直接お越しください  
上履き・水分お持ちください

時間：10：00～11：30

場所：駒岡地域ケアプラザ デイホール（デイサービス休業日）

対象：丘の上春祭り当日（3月9日）に参加できる方

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

# 活動メンバー募集中！！ ボランティアグループ：「駒岡ヘルパー親父会」

駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区の高齢者の方で、お一人暮らしか高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅にメンバー数名で行き活動を行います。

## ●活動内容

- 依頼者のご自宅廻り庭の草むしり
- 低木の手入れ
- 網戸の張替え
- 電球の交換
- 家具の移動



## ◎女性にお願いしたいこと

- 草むしり
- 剪定で出たごみをまとめる
- 活動中に利用者の方のお話し相手

※活動に必要な道具(剪定ばさみ等)は、会で揃えてお渡します。

定例会：毎月第2土曜日 9：30～11：00 場所：駒岡地域ケアプラザ 地域ケアルーム  
 ＊活動に興味のある方は、お気軽に定例会に出席をお願いします。  
 駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。 電話：045-570-6601



## デジカメ同好会 メンバー募集



現在、男女あわせて10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。

★活動日：不定期(月2回)

★会費：あり(入会時にご案内します)

★お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電話：045-570-6601



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。



歩数計がもらえる「よこはまウォーキングポイント」の、スマホアプリ版がとっても便利。もちろんタダ。写真投稿機能で、地域の名所やグルメ情報を発信しよう！ (N・U)

年末になり、一年を振り返る。たくさん泣いたり、笑ったり、悩んだりした。常に周りに人がいて、助けてもらっていると感じます。改めて「皆さん、今年も一年、ありがとうございます。」 (A・Y)

毎年、国内旅行はしていますが海外に行きたいなあと感じるこの頃。来年こそはと思う日々… (M・U)

編集後記