

平成31年1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31年1月25日第九十七号発行

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/

新年明けましておめでとうございます。

今年は「平成」から新しい元号へと変わる年でもあります。駒岡地域ケアプラザも、時代の波に取り残されないよう、新しいことを取り入れたり、取り組んでいく年にしていきたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

横浜市駒岡地域ケアプラザ 所長 板山重樹

主催：鶴見区地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーター連絡会

パパと子供の
限定企画

パパといっしょの ミニ運動会

わっくんもくるよ！
参加賞もたくさん！
ママはゆっくり休んでね

鶴見で子育てを楽しんでもらうため、同じ区内で子育てしているパパと子どもの交流を目的として企画しました。
パパ以外の方の参加・見学はご遠慮ください。



日時：平成31年3月24日（日）10：00～12：00（9：30 受付開始）

※10時から開始できるようご協力をお願いいたします。

場所：鶴見市場地域ケアプラザ ゆうづる 2F 多目的室

（京急鶴見市場駅より徒歩 13 分）

※車でのご来場はご遠慮下さい。

対象：鶴見区在住の未就園児とパパ（先着 50 組）

★競技内容 動物なりきりリレー・玉入れ・障害物競走

★参加費無料

※動きやすい服装でお越しください。

平成31年2月18日よりFAX、メールにて受付開始

お申込・お問い合わせ先：鶴見区社会福祉協議会

FAX 番号 045-504-5616

メールアドレス：info@yturumi-shakyo.jp

（お問い合わせはメールをお願いいたします。）

※メールでのお申込みの際は、
保護者氏名・お子様氏名・
月齢・性別

ご住所・連絡先電話番号を明記
して送信下さい。

.....
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
*車でのご来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車でのご来館を希望される方はご相談下さい
.....

第11回丘の上春祭り 開催お知らせ

会 場：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

開催日：3月9日（土） 時 間：10：00～17：00

【3月9日：ケアプラザ開催プログラム】

【模擬店】場所：駐車場

＊10：30 から販売開始！

（準備出来次第、販売開始）

もちつき：駒岡地区連合会（当日食券購入）

食券販売→10：15～

食券引換え→12：00まで

- 焼きそば：駒寿会
- カレー・豚汁・フランクフルト・山菜おこわ等：鶴見区内地域作業所



場所：テイホール

10：00～12：00

「～こまきち音頭お披露目～」

「音楽のひろば」さん達の歌に合わせて、振付を練習して一緒におどりませんか？

※午後の部 14：00～は、エントランスで行います。

対象：地域の方



場所：ボランティアルーム

10：00～14：00

◎鶴見薬剤師会

「血管年齢と骨健康度測定」やお薬相談と栄養相談を行います。（無料）

ご相談を希望される方は、お薬手帳お持ち下さい。



場所：エントランス

- 鶴っこ自主製品販売
- こまきち手芸サロン 作品販売
- 駒岡地区更生保護女性会のおせんべい、お茶販売（無くなり次第終了）



◎ 10：00～13：00

「こどもが縁日」1回 100円

ジェリーボールすくい/輪投げ/くじ（NPO法人つるみまっぷ）



◎ 14：00～15：00

「～こまきち音頭お披露目～」

午前に参加できなかった方達は、是非一緒に踊りましょう。



＊プログラムは予告なく、変更する場合がございます。ご了承下さい。

（お申込み・お問い合わせ先）駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター/ 協力：駒岡地区連合会・鶴見区障害者団体連合会



デイサービス
情報誌

こま劇場



～2019年 明けましておめでとうございます～



平成年号最後の年明けです。デイサービスでは1月4日（金）からの始まりでした。お天気も良く、「お正月だから」とオシャレをして来所して下さった方もいらっしゃいました。新年のあいさつを交わし、晴れやかな笑顔に溢れていました。今年も一年、お元気に過ごされますように。本年もどうぞよろしくお願い致します。

職員一同

12月行事

クリスマス忘年会 H30 12/22(土)～28(金)

～ボランティアの実演鑑賞～



秀麗会様



ソレイユ様



アロハ・ハワイアンズ
レイカラ 様



器楽サークル様



典雅 様



バルーン風 様

～ジャンケン大会・雪合戦・かくし芸～



今年のサンタからの
プレゼントは、
手芸ボランティアの方
に作って頂きました。

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～

「流行っています！インフルエンザ！！」

インフルエンザウイルスは、湿気が苦手です。加湿器を使って、保湿することが予防に有効です。持っていない時は、寝室に濡れタオルを掛けるなどの工夫を！！



教えて レクリエーション～手芸編～

羊毛キーホルダー



- ① 羊毛を少量ずつ取り、石鹸水をつけ丸める。
- ② 水で流し、よく絞り乾かす。
- ③ ワイヤーを通し、丸くしてビーズ、リボン、ストラップをつけて完成。

花の伝言板



- ① ダンボール板に布とコルクシートを貼る。
- ② 細い色紙を先の割れたつまようじで丸める。
- ③ つまようじをはずし、ゆるめて端をボンドでとめ、板に貼る。
- ④ 板の裏側に立てる用の厚紙を貼り付け完成。

午前中何もされずに居らした方へ

利用者様（本を広げ、鉛筆をもって動かれず）

スタッフ「あの～、これで壁を飾るのですが、お手伝い頂けないですか？お勉強中ですか？」（色画用紙とハサミを見せる）

利用者様「そうだよ～」

（と言われつつ、動かれる様子もなく・・・）

スタッフ「書いたり、切ったり、リハビリにもなりますよ～！」（紙をお渡しすると）

利用者様「うまいこと言うね～（笑）」
と、その後紙とハサミを持ち丁寧に飾りを作って下さいました。
コミュニケーションはとても大切です。

（ある日のデイサービス）

渡る世間は話ざかり



向かいあうソファーに
座り足湯をされながら・・・

利用者A様「〇丁目の〇〇さん家建て壊したね～」

利用者B様（向かい側に座っており、よく聞こえない表情を見せて・・・）

「A様 奥様はお元気？」

利用者A様（そのお声も聞こえない表情で・・・）

「〇〇さん所、壊したでしょ？」

少しの間周囲の方も「ん？」とだまられていましたが・・・

利用者C様「お互い聞こえてないのよ！（笑）」
いらっしゃた方も本人様達も大笑い！

スタッフが代弁し、楽しい会話は続けました。
少しだけ大きな声とゆっくりお話すれば聞こえるのです！

会話が無いのってさみしいですね！

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

2/18（月）～23（土）

3/18（月）～23（土）

＜節分週間＞

2/ 1（金）～ 7（木）

＜ひな祭り週間＞

3/ 1（金）～ 7（木）

～ 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

デイサービス職員募集中!!

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスで一緒に働いてくれるスタッフを募集しております。

- ① 介護職（資格・経験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）
- ② 送迎ドライバー（要普通免許。朝と夕方だけのお仕事です）

詳細は、採用担当（所長：板山）までご連絡ください。 電話：570-6601

洗剤

効果的な使い方は？
種類はどれがいいの？

道具

正しい使い方を教えて！

水回り

台所・トイレ・風呂場の洗い方

第2弾！

おそうじ教室

フロに聞く！



フロが答える！



平成31年
2月25日（月）
14：00～16：00

- ◆場 所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ◆講 師：ダスキン横浜神奈川サービスマスター
- ◆対 象：地域の方（定員15名）
- ◆参加費：無料

【お申込み・お問合せ】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・米山



体力づくりヨガ スペシャル講座

～呼吸・ポーズ・瞑想で 心と体のバランスを整えましょう！～

ポーズで身体を健康にする

呼吸に合わせてポーズを取ることで、
心身のこわばりがほぐれます。



呼吸で心と体をつなぐ

呼吸を意識的に行うと、自律神経のバランスを整えて
心を穏やかに落ち着かせる効果が期待できます。

瞑想で脳と心を鍛える

瞑想には、忙しく働き続ける脳を落ち着かせ、
心をリラックスさせる効果があります。



「体力づくりヨガ」は会費制サークルとして1回／月の活動が平成27年4月に始まりました。長く続けることで様々な効果を自覚したサークル員の皆様から、「もっと多くの方に広めたい！」「一緒に健康になっていく仲間を増やしたい！」との声を頂き、この度2回のみの特典講座を企画いたしました！この機会に是非ご体験下さい！

- 日時：① 4月1日（月） 14:00～15:00
② 5月6日（月） 14:00～15:00
- 講師：ヨガインストラクター 池田 涼子 先生
- 場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- 募集：概ね60歳以上の方 定員あり
- 会費：2回のみ無料体験できます
- 持物：タオル、飲み物
- 申込み：2月17日より窓口もしくは下記へお電話にて

※ 動きやすい服装でご参加ください。室内履きは不要です。
裸足かソックス着用でも構いません。

電話 570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当：前野・荒井



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：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 担当：氏家・川崎 電話：570-6601



おひなさまフラワーアレンジ



おひなさまの季節に色とりどりの春の花をアレンジしてお部屋を飾りませんか？

フラワーデザイナー 星川みゆき先生が、丁寧に指導して下さるので初めての方でも安心してご参加いただけます。

ご興味のある方はお気軽にお申込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：2019年2月16日（土） 13：30～15：00

場 所：多目的ホール

講 師：フラワーデザイナー 星川 みゆき氏

参 加 費：2,500円

持 ち 物：はさみ・エプロン・作品を持ち帰る袋（レジ袋等）

対 象 の 方：地域の方

募 集 人 数：20名（事前のお申込みのない方、急なご参加は
できませんのでご了承ください）

お申込み開始：2019年1月15日（火）

＊先着順のため定員に達した時点で締め切りとなります。

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井

電 話：570-6601



（見本）

＊駐車場のご用意はありませんので公共交通機関をご利用ください。

＊また、宅配などのご用意もありませんので、ご自身でお持ち帰りいただきます。ご協力・ご理解よろしくお願い申し上げます。

障がい児者のための **ホースセラピー**

〔出張〕 御殿場カルチャーファーム

ホースセラピーを行っている御殿場カルチャーファームさんが、やまゆりホームまで出張してきてくださいます。

座位がとれない方でもスタッフのサポートのもと、馬の背中に乗ることができます。

（日 時） 毎月第4日曜日

2019年 2月 24日（日）・3月 24日（日）

時間：10:00～14:00

※雨天中止（中止の時は当日9時前後にご連絡します）

※定員：24名（先着順）＜こども1名 15分＞

※兄弟児も参加できます。

※大きい馬に乗るかポニーにするか事前に確認させていただきます。



（場 所） やまゆりホーム（鶴見区獅子ヶ谷2-15-18）

（参加費） ホースセラピー 15分 3,000円（1人）（予約制）

（申込み） 駒岡地域ケアプラザ（電話：570-6601）

※申し込み時にお身体の状態を伺います

（受付期間） 締切 毎月第3日曜日



馬に乗ると・・・

- ・馬の歩行は前後、左右、上下の三次元的な動きであり、これが脳幹を刺激し健康増進全般に 効果が期待できます。
- ・馬に触れたり見たりしていると、心身の緊張がほぐれてストレスの緩和につながります。

主 催：熊木佳子（双子の障害児をもつ母 ホースセラピー経験者）

共 催：やまゆりホーム・駒岡地域ケアプラザ・鶴見区社会福祉協議会

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。



今年の元旦は、初めて日光東照宮へ行ってきました。天気も良く、とても晴れやかな初詣でした。パワーをたくさんもらい、楽しい一年、元気な一年になる気がしています。

息子（1歳）が歩くようになり、家の中をひっきり回しています。息子が寝ているときだけが安息の時間、と言ってもその間に家事をするので結局休めませんが・・・。（K・H）

毎年お参りしている「鶴岡八幡宮」で、厄年の祈禱をしました。一年平穏で、健康でいられたらと願うばかりです。（M・U）

編集後記