

平成31年3月号

# KOCO かわらばん



～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

平成31年3月25日第九十八号発行  
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11回「丘の上春祭り」にご来場頂きありがとうございました。



今年は、晴天に恵まれて延べ2,904人もの方々にご来場頂きました。  
今年は午前デイホールと午後エントランスを会場に、「こまきち音頭のお披露目会」を行いました。地域の方と一緒に、職員も踊りました。  
ボランティアルームで行った鶴見薬剤師会の骨健康度や血管年齢測定は、長蛇の列ができて盛況でした。また、こども縁日やこまきち手芸サロンによる手芸作品の販売など、子どもも楽しめるイベントも開催することができました。  
外の駐車場では、おもち・焼きそば・カレー・フランクフルト・豚汁・おこわなども販売しました。町会の方々、ボランティアの方々、今年もご協力頂き、ありがとうございました。  
ケアプラザ職員一同



## 第75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？

### 「家族はつらいよ」(制作：平成28年)

出演：橋爪 功・吉行和子・西村雅彦など  
日時：4月 25日(木) 13:30～  
(13:00開場)  
会場：多目的ホール 上映時間：118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：3月25日(月)～申し込み開始です。  
電話：570-6601

KOCO名画座に関わるボランティアグループ(チャンネルズ)のメンバーを募集します!!

#### <活動内容>

- ・会場設営/片づけ
- ・お茶会のお茶出し準備
- ・上映する映画の内容選び など

#### <活動日程>

4・7・10・1月 第4木曜日  
13:00～

#### <活動場所>

駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
ご希望の方は、担当：氏家までご連絡  
ください。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

# 活動メンバー男女募集中!!

ボランティアグループ:



「駒岡ヘルパー親父会」(名称変更予定)

利用者の方達は高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅になります。

対象の方のお住まいは、駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。

## ●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、会で揃えてお渡しします。

定例会: 毎月第2土曜日 9:30~11:00

場所: 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お願いします。定例会の日程を変更する可能性もあるので、事前にご連絡ください。

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: 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。今まで参加したことがない方も、お気軽にご参加下さい。

(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うなどあります。)

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

## 赤ちゃんとお母さんの3B体操

赤ちゃんとお母さんのための体操です。音楽に合わせて、ふれあい遊びや赤ちゃんの全身マッサージをします。

お母さんの骨盤ケアトレーニングやお腹周りの筋肉を鍛える運動は、産後の筋肉や身体能力の回復に役立ちます。

日程: 4月8日(月)・5月13日(月) ※1回のみ参加もOK

時間: 10:00~11:00

講師: 米満 順子先生

(公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者)

場所: 多目的ホール

定員: 12組(先着順)

対象: 3ヶ月~1才位までの赤ちゃんとお母さん

参加費: 200円(1回)

持ち物: お母さんは、動きやすい服装でお越し下さい。  
飲み物・赤ちゃんを寝かせる為のバスタオル



\*お申し込みは下記までお願い致します。

駒岡地域ケアプラザ TEL 570-6601

(担当: 氏家・川崎)



## 2月行事

節分週間

2/1(金)～7(木)



今年の豆まきはゲーム形式で行いました。  
可愛らしい顔の鬼めがけ、お手玉を投げ「鬼は外！福は内！」無病息災です。年男、年女の9名様には、かつらを被って頂く場面もあり、にぎやかな行事となりました。

## 3月行事

ひな祭り週間

3/1(金)～7(木)



ひな壇を飾るのも片付けるのも、皆様と一緒に  
行いました。ひな人形は災いの身代わりになっ  
てくれるという厄除けの意味もあるといいま  
す。一体一体、丁寧に飾って下さいました。

## 教えて

### レクリエーション～手芸編～

3月4月プログラム 大きな巾着・小さな巾着



1. 表用、裏用の布を選び、型紙で正方形に切る。
2. 紐通し口を残し、中表で縫ってひっくり返す。
3. 内側に入る大きさの円の型紙で印をつけ、丸く縫う。
4. 紐を両端から通し、ループエンドで止め完成。

## 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

「季節の変わり目は体調の変化に注意！」

まだまだ昼夜の気温差が大きい時期です。体調をくずさない為には・・・

- ・朝食をしっかりとる。
  - ・お風呂はシャワーではなく、湯船につかる。
  - ・体が温まるものを食べる。
  - ・早寝、早起きをすることが大切です。
- ストレスを溜め込まない生活をしましょう。



お風呂でのひととき・・・

体を洗いながら他の方と足を見比べて、  
利用者A様「あの人（B様）の足は細いわね」

スタッフ 「Aさんだって細いですよ～」

利用者B様「私の足はゴボウよ」

スタッフ 「じゃあ、Aさんは人参！？  
私の足は大根よ！！」

それぞれ足を出し合って、（大爆笑）

スタッフ 「ゴボウに、人参に、大根ね！」

利用者A様「きんぴらができるわあ！」

（大爆笑）皆さんお話がお上手です！

渡る世間は話ざかり

（ある日のデイサービス）

帰り車中、体調のお話していると・・・

スタッフ「足は痛くはないですか？」

利用者様「痛いわよ～」

スタッフ「夕方は、特にですよね・・・」

利用者様「痛いのも、生きている証だから！」

スタッフ「そうですか・・・」

利用者様「本当は痛いよ。でも皆痛い痛い  
なんて聞きたくないでしょう。  
やっぱり明るくいた方が良いじゃない！」

スタッフ「素晴らしいですね。私達も頑張ろうって思います。」

良いお話を、ありがとうございます！！

### 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

平成30年度の皆様へのお誕生日プレゼントは  
バネロポーチをお贈りしました！



男性・女性皆様に合う色なども考え、手芸ボランティアの方々の手作り品です。

「皆様、いつまでもお元気で！！」

### 最新ニュース！！

音楽療法士の下川様がボランティアで来られました。



音楽療法とは、楽器や歌等音楽を通して、脳を活性化させるリハビリテーション法の1つです。  
この日も楽器を使う等行い、楽しい時間を過ごされました。

### ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

4/22（月）～27（土）

5/20（月）～25（土）

＜お花見週間＞

＜菖蒲湯週間＞

＜おやつ作り週間＞

3/25（月）～30（土）

5/ 3（金）～ 9（木）

5/13（月）～18（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

## デイサービス職員募集中！！

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスと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



// 2019年度 介護予防事業等 //

	名称	会場	日時	内容	会費
業 自主事 ケアプラザ	とにかく集まれ！ 体操広場	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第2・4月曜 14:00～15:30	体操・脳トレ	無料
	とにかく集まれ！ 歌声広場	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	偶数月第3月曜 14:00～15:00	歌唱・歌遊び	無料
グループ活動	ノルディックウォーキング グループ活動	三ツ池公園 パークセンター前	第2・4金曜 9:30～11:00	ノルディック ウォーキング	無料
	ピンピン体操 三ツ池さくら会	上末吉三ツ池 町会会館	第3木曜 13:30～15:00	体操・脳トレ	無料
	ピンピン体操 ポピー会	下末吉憩いの家	第2・4水曜 13:30～15:30	体操・脳トレ	100円/月
元気づくりステーション	どろんこサークル	どろんこ保育園	第1・3金曜 13:00～15:00	折紙・体操 おしゃべり	無料
	下二健康クラブ	下末吉 第二末吉会館	第3水曜 13:30～15:30	体操 脳トレ	100円
	すえよし いきいきサロン	末吉地区センター	第3木曜 10:00～12:00	歌・脳トレ 体操	100円
	梶山 いきいきクラブ	梶山自治会館	第2・4金曜 14:00～15:30	体操 脳トレ	無料

色々踊れるよ！



先日の「丘の上春祭り」でお披露目が叶った『こまきち音頭』ですが、今後盆踊りのレパートリーを広げて行きたい方向けに『盆踊り活動グループ（仮名）』の立ち上げ準備を行ってまいります。第1回のお集まりを、  
**日時：4月11日（木）14：00～**  
**場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール**  
 で開催します。皆様のご参加をお待ちしております。



2019年度は、この他にも更に介護予防や健康づくりを身近に感じて頂くために、ロコモ予防、口腔機能向上、栄養改善に関するプログラム『GoGo 健康！講座』を、2カ所で開催します。

今年度も、より身近な場所で介護予防の講座に参加出来るよう、地域の自治会館などをお

介護予防講座に関する問合せ先：駒岡地域ケアプラザ ☎ 570-6601 担当 前野 荒井



H31度 GOGO健康講座①

～IN 上末吉5丁目町会～

# 元気はつらつ！ぴんぴん体操講座

いつまでも元気にいきいきと過ごすコツを学びませんか？

☆ いつまでも、自分の足で歩く足腰づくりの筋力UP体操

☆ 健康でいるための栄養のバランス

☆ オーラルフレイル（口腔ケア）について

など専門の先生に学びます。ふるってご参加ください。



## 全4回 日程と講座内容

① 5月15日（水） . . . . . **オーラルフレイル（口腔ケア）について知る**

14:00～16:00

講師：歯科衛生士 長島 文子氏

（お使いの歯ブラシ、浴用タオルをご持参ください）

② 5月29日（水） . . . . . **自宅でも出来る、足腰の為の体操・お話し**

14:00～16:00

講師：健康運動指導士 根本 裕子氏

③ 6月12日（水） . . . . . **自宅でも出来る、足腰の為の体操②・お話し**

14:00～16:00

講師：健康運動指導士 根本 裕子氏



- ◆ 会場：照繁工務店ホール（鶴見区上末吉5-2-35 上末吉バス停より徒歩2分）
- ◆ 対象者：65歳以上・概ね4回参加できる方。
- ◆ 定員：先着20名程度 \*動きやすい服装、タオル 水分を持参ください。

【協力】上末吉5丁目町会

【お問い合わせ・申し込み】駒岡地域ケアプラザ 担当：荒井・前野 ☎ 570-6601

# ☆☆高齢者自主サークル ご紹介☆☆

※興味のある活動があったら、ケアプラザまでご連絡下さい。 電話：570-6601

各サークル見学は無料です。入会後は各団体会費の負担があります。

	活動名	活動日時	会費
		活動内容	
1	駒岡サークル	火曜日（月4回） 13：30～15：30	月1,000円
		前半座って体操、後半レクリエーションダンス	
		流行歌に合わせて、レクリエーションダンス	
2	サルビア	金曜日（月4回） 13：30～14：30	月1,000円
		転倒骨折予防教室（座って行う体操）	
3	なでしこ	金曜日（月4回） 14：45～15：45	月1,000円
		転倒骨折予防教室（座って行う体操）	
4	さくら会	火曜日（月4回） 13：00～14：30	月1,000円
		場所：末吉地区センター和室	
		前半座って体操、後半スキップなどの屈伸運動を行う。	
5	あじさいクラブ	火曜日（月2回） 10：00～11：30	月1,200円
		筋力アップ体操、玄米ダンベル運動・ストレッチ等	
6	あたま会 （あたらしい・たのしい・ みんなでやる会）	水曜日（月4回） 10：00～12：00	3ヵ月ごとに 500円
		皆で体操を行い、その後グループ料理・旅行・手芸に分かれて、認知症予防として活動する。合同のイベントもある。	
7	はつらつ道場	木曜日（月2回） 10：00～11：30	月1,000円
		座って行う体操、身体全体の筋トレ、ラジオ体操など。夏は盆踊りもやっている。	
8	体力づくりヨガ	毎月第1月曜日 14：00～15：00	1回700円
		呼吸法、ストレッチ、ヨガに基づく健康法	
9	さわやか3B	毎月第2・4水曜日 13：30～15：00	月1,000円
		ボール、ベル、ベルターという3つの手具を使い、音楽に合わせてストレッチ、リズム運動	

## 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





# ポッチャ交流会



毎月第4土曜日 10:00~12:00 多目的ホール

## 今後の予定

4月27日	5月25日	6月22日	7月27日
8月24日	9月28日	10月26日	11月23日
12月21日	*1月25日 (大会)	2月22日	3月28日

(12月は第3週に開催予定です。ご注意ください)

幼児から高齢者まで気軽に楽しめるニュースポーツです。

予約不要・飛び入り参加・親子参加OKです。皆様どうぞご参加下さい。



お問い合わせ

駒岡地域ケアプラザ TEL: 570-6601 担当: 氏家・櫻井

KOCOパソコンひろば

5月~6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



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…K0maoka C0mmunity care plaza (駒岡地域ケアプラザ) の略です。



毎年この時期は花粉症が辛いのですが...  
 今年は早々と一月半ばかり、症状出現! 落ち  
 着いてくるのを祈るばかりです。(A・N)

花粉の舞う嫌な季節。それでもやっぱり春  
 は、待ち遠しく湯河原の梅林へ行ってしまし  
 た。きれいな花ときび餅、梅酒、春最高!  
 (A・Y)

自転車で鶴見区内を走っていると、新築の  
 家が建つのを見かけます。「あれ?前は何が建  
 っていたかな」と思いつせぬのは私だけ...  
 (M・U)

編集後記