

令和元年9月号

KOCO かあらさん



しあわせ
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和元年9月25日第101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/

体力側定 &



高齢者のための

お薬との上手なつきあい方講座

体力測定終了後には第2部として鶴見薬剤師会会長 石渡宏衛氏をお招きして講座を行います。
毎年参加されている方はもちろん、初めての方もお気軽にご参加ください。

身長・体重・体脂肪

握力



長座体前屈



CS

樟反応

開眼片足立ち

日時: 10月30日(水) 集合 9:30

場所: 駒岡地区センター 体育室

時間: 9:45~12:15

持ち物: 上履き・飲み物・タオル 動きやすい服装でいらしてください。

(計測時に裸足になります。脱ぎやすい靴下でお願いします)

募集人数: 30名

参加対象: 60歳以上の方

お申込み開始: 10月3日(木)より

お申込み先: 駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・櫻井

電話: 570-6601

主催: 駒岡地域ケアプラザ

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 / 鶴見薬剤師会



.....
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
.....

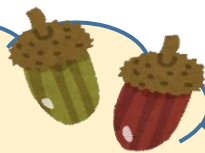
第77回 KOCO名画座
昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか？

「妻よ薔薇のように（家族はつらいよ3）」（制作：2018年）

出演：橋爪 功・吉行和子・西村まさ彦・夏川結衣 他
日時：10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：123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24日（火）～申し込み開始です。
電話：570-6601



秋の
大人の遠足



黄金色に輝くいちよう並木 と
夢見ヶ崎動物公園

散策

日時：令和元年 11月 25日（月）9：45～12：15
雨天の場合は、翌日 11月 26日（火）に順延
（中止の場合は、8：30頃にご連絡します）
集合場所：東横線日吉駅改札目の前「銀の玉」9：45 集合



<ウォーキングコース>

日吉駅 → 慶應義塾大学日吉キャンパス構内いちよう並木散策(30分) → [徒歩で40分～45分移動] → 夢見ヶ崎動物公園散策(40分) → 近くのバス停にて解散

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：10月22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：570-6601





8月行事

夏祭り週間 8/5(月)～10(土)



御利用者、見学に来ていた御家族、ボランティアさんと皆様でヨーヨー、輪投げ、ストラックアウトを楽しみました。気がつけば、全員笑顔でした。楽しんでいただけて良かったです。

9月行事

敬老祝週間 9/9(月)～14(土)

- 9日(月) アマービレ(マンドリン演奏)
- 10日(火) リトルグリーンベル
(ハンドベル演奏)
- 11日(水) 杉の子ファイターズ(コーラス)
- 12日(木) 器楽サークル(ギター、ピアノ、オカリナ演奏)
- 13日(金) 鶴見ラスガパスフラメンコ
スタジオ(フラメンコ)
- 14日(土) 輪の会(舞踊)

ボランティア鑑賞をし、いつもの午後と違う時間を過ごして頂きました。



教えて レクリエーション～手芸編～

ピタットマット



1. スベリ止めマット、毛糸、カギ針を準備
2. 毛糸を8cmの長さに切る
3. カギ針を使い、スベリ止めマットに毛糸を結びつけ、完成。

柄を入れても、1色でもかわいく、座布団がわりにしても、暖かいです。

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～

～薬を飲む時に気にしてほしいこと～

薬を飲む時は、たくさんのお水で飲むこと。水なしで飲むと、食道や胃に潰瘍を作ることがあります。またミルクやお茶、コーヒー等で飲むことはやめましょう。効かなくなったり、反対に効きすぎて体に悪い影響が出たりします。水が湯ざましで飲んでくださいね。





駒岡まり子とゆかいな仲間達 “スタッフ紹介コーナー” ～新しい仲間が増えました～

ドライバー

名 前：松 幸康

血液型：A型

出身地：宮崎県日南市

夢：夫婦でいつまでも旅行できる事



介護職

名 前：桑原 敦子

血液型：A型

出身地：神奈川県横浜市

夢：着付けを習いたい。



ご報告 9/6（金）に家族懇談会を行いました。

今回は夕方18：30～行いました。写真、ビデオを見て頂き、昨年度のデイサービスをご利用頂いた平均の1日の人数・年齢・介護度、1日の流れ（お迎えから、お帰りまで）、午後のプログラム、年間行事のご報告と、ご家族様のご自宅でのお悩みやご利用者様のこちらでのご様子、今後の支援についてのお話し等をさせていただきました。ご要望等ありましたら、お気軽にご相談ください。



～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

10/21（月）～26（土）

11/18（月）～23（土）

＜秋の大運動会＞10/ 7（月）～10/12（土）

＜歯科相談＞ 10/28（月）～11/2（土）

＜紅葉狩り＞ 11/ 4（月）～11/9（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

令和1年度

初心者のための

ノルディックウォーキング講座

三ツ池公園

【雨天の場合は駒岡地区センター体育室開催です。】

※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？

これなら
出来そうだ!!

2本のポールで補助しながら歩行するノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ、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、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**をはかれるフィットネススポーツです。

今、中高年者の間でも注目を集め、**グループで取り組む**人が増えています。この機会にぜひあなたも、始めてみませんか？

やってみよう
かな？

日程：1日目 11月22日(金) 10:00~12:00
2日目 11月29日(金) 【9:40~ 受付】

集合：三ツ池公園パークセンター前
【雨天時 駒岡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：先着30名【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管理事務所 ☎581-0287
【受付時間 9:30~17:00】

主催：横浜市駒岡地域ケアプラザ



認知症サポーター

養成講座

“認知症サポーター養成講座”は、認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいたときにそっと見守る、そっと手助けできる方が地域にたくさんいることを目指して実施します。
「認知症ってどんなこと？」 「こんな時どうしたらいいんだろう」などなど・・・
この講座が、皆さんの認知症への疑問解決のヒントになるといいな、と思います。



日時：令和元年 10月29日（火） 13時30分～15時

場所：駒岡地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

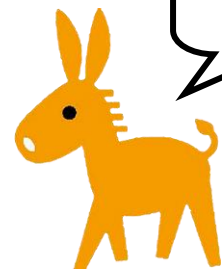
対象：関心のある方ならどなたでも

定員：先着20名

参加費：無料

内容：認知症サポーターキャンペーンビデオ
認知症とは（テキストを使いながら）
寸劇＊認知症の方との付き合い方

電話か来館で
お申込み
ください。



受講された方には
“認知症サポーター”の証
オレンジリングを
お渡しします。

【申込み・問合せ先】

045-570-6601
(駒岡地域ケアプラザ 一杉)



～駒岡地域ケアプラザ 貸し室の内容～

● 多目的ホール



町内会などの集会、各種サークル活動、福祉・保健に関する講座の会場など利用できます。定員50名程度

借りれる備品など・・・・・・・・・・・・・・・・・・
机(16台)イス(48脚)
大型スクリーン、プロジェクター、演台、オーディオ機器
(ビデオ、カセット、CD、DVD、LD)、電子ピアノ、玄米ダンベル、子ども用おもちゃなど

● 調理室



料理教室、お菓子作り、食事会などに利用できます。
*多目的ホールとの併用が可能です。定員10名程度

借りれる備品など・・・・・・・・・・・・・・・・・・
オープン、電子レンジ、炊飯器、包丁、まな板、調理器具一式、食器類など

● ボランティアルーム



ボランティア同士の交流の場、またボランティア活動の拠点などにご利用ください。定員10名程度。
会議やパソコンボランティア、手芸ボランティアグループなどが利用して頂いております。

借りれる備品など・・・・・・・・・・・・・・・・・・
机(2台)、イス(10脚)、ホワイトボード、パソコン、プリンターなど

● 地域ケアルーム



少人数での会議などにご利用下さい。定員10名程度。

借りれる備品など・・・・・・・・・・・・・・・・・・
机(2台)、イス(10脚)、ホワイトボード

駒岡地域ケアプラザの貸し室をご利用するには、事前登録するなど条件があります。
空き状況の確認も含めて、地域交流職員までご相談お願い致します。

電話：045-570-6601 FAX：045-570-6602



お正月飾りフラワーアレンジメント教室



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。

日時：12月14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 ※当日集めます。

持ち物：はさみ・エプロン・作品を持ち帰る袋(レジ袋等)

対象：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：11月9日(土)~*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

*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。

ホームヘルパー、目指すならいまです!!

これから「介護の仕事をしたい」「介護の資格を取りたい」と考えている方へ、耳寄りなお知らせです。

横浜市では、ホームヘルパーの資格を取るためにかかった費用を助成してくれる事業があります。

助成金の申請には以下の①②を行う必要がありますが、最大で70,000円の助成が受けられます。

① 登録養成機関での研修受講 (1~3ヶ月)

② 市内訪問介護等の事業所で就業 (1~2ヶ月)

対象者は要件があり、助成の申請には期日もありますので、詳細は下記へご連絡下さい。

(公社) かながわ福祉サービス振興会 福祉教育課

【TEL】045-227-7044 【FAX】045-671-0295

【ホームページ】 <https://www.kanafuku.jp/>



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。



毎年、毎年思いますが「今年の夏は暑い！」雷も局地的な雨もありました。うちの2匹の猫たちもぐったりしてました。(R・U)

息子の電車好きに辟易しています。電車を見かけると指さし、「お、お、お」と、その場を離れようとしません。電車は次々と来ます。キリがありません。(K・H)

関東に台風直撃して、深夜風と雨が凄くて怖かったです。シャッターを閉めていたのですが、外が気になって時々開けて見るの繰り返しをました。(苦笑)

(M・U)

編集後記