

令和元年3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3月25日第104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/

日頃より、駒岡地域ケアプラザの事業にご協力いただきまして、ありがとうございます。
さて、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、駒岡地域ケアプラザも自主事業の中止
や延期、お部屋の貸し出しを行わないなどの対応を取っております。

現時点ではいつまでこの状況が続くか見通しがたらず、今回のかわらばんに記載されている講
座やイベントに関しましても、今後中止や延期をさせていただく場合がございます。

ご参加をされる場合は、事前にご連絡をしていただくなどのご確認をお願いいたします。

皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

駒岡地域ケアプラザ所長 板山重樹

ベビーヨガ

親と子のつどいのひろば「こまーま」で開催している「ベビーヨガ」。

とても人気の事業を駒岡地域ケアプラザで開催します。

是非、親子で楽しめる内容なのでご参加お待ちしております。

《開催日》 5月 12日(火)・6月 9日(火)・7月 14日(火)
10:00~11:00 ※1回の参加も可

《場 所》 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
《対象年齢》 0~2歳(首がすわっていること)
《定 員》 15組

《講 師》 小川 あき 氏(全米ヨガアライアンスRYT200)
《持ち物》 飲みもの・動きやすい服装(ゆったりしたもの)・汗拭きタオル
《参加費》 300円(1回)

《注意事項》

- ・24時間以内に予防接種うけているお子様は参加できません。
- ・参加者が健康状態で不安がある方や治療中の方は、主治医に参加をしても良いかの確認をお願いいたします。

※お申込み開始は、4月10日(金)~です。

申込先: 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当: 氏家・川崎 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

第79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？

4月の上映は、コロナウイルス感染拡大をふせぐために、**中止**させていただきます。
次回は7月の上映を予定しています。詳細はかわら版に掲載させていただきます。



女性限定・保育付き ゆるヨガ

子育て中だからこそ、リフレッシュしてほしい・・・

今年のゆるヨガは、「めぐりを良くするヨガ」や「夏の暑さ対策のヨガ」を教えます。

【日 程】 5月 29日（金）10：00～12：00

6月 26日（金）10：00～12：00

※1回のみ参加可

【内 容】

5月⇒「経絡の流れを意識して 巡りを促すヨガ」

6月⇒「じんわり汗をかいて 夏バテ防止ヨガ」

【場 所】 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

駒岡地区センター工芸室（保育）

【定 員】 大人15名（先着順） ※保育のこどもは、10名まで。

【対 象】 地域の方（女性のみ）

【講 師】 骨盤yoga Instructor/月経血 control yoga Instructor

Facial yoga Instructor/経絡ヨガインストラクター 竹内 裕子先生

【参加費】 500円（1回）

【保育代】 500円（こども1名）兄弟児は、追加100円かかります。

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装*当日は裸足になります。

【申込開始】 4月28日～（火）

【申込先】 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：570-6601



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





2月行事

節分週間 2/1(土)~7(金)



今年の豆まきは、鬼にむかってあたっても痛くない、シュレッター玉を、鬼は外！福は内！のかけ声で投げました。ご自分の痛いところ、例えば膝、腰などの部分をめがけ、投げました。

3月行事

ひな祭り週間 3/2(月)~7(土)



「今年もおひな様の季節が来たのねえ。」「早いねえ。」とおしゃべりしながら飾っていただきました。他の方も「あら、キレイねえ」と足を止め、よろこんでくださいました。ご協力ありがとうございました。

教えて レクリエーション～手芸編～

しじみ袋



1. 内側、外側を布を選ぶ
2. 型紙で型をとる
3. 布を重ね、中表で縫う
4. ひっくり返し完成

猫のフローチ



1. フェルトに型紙で型をとる
2. 顔のパーツ、手、足をつける
3. 綿を入れ、表と裏を重ねつけたら完成

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～

手洗いはHappy Birthdayを2回歌おう！



今の時期は特に様々な感染症が流行しています。
手洗いうがいと予防の方法はありますが、手洗いの時間についてHappy Birthdayの曲を2回歌うと手をしっかり洗える時間になるとのこと。
よく食べて、よく眠り、体内の免疫力を高めると共に、手をしっかり洗えるといいですね。

《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～



今年度のお誕生日プレゼントは、長方形のポーチをお贈りしました。

長方形のため、何を入れようか、みなさん相談する姿がありました。手芸ボランティアさんのご協力のもとご利用者の方々へお贈りすることができています。

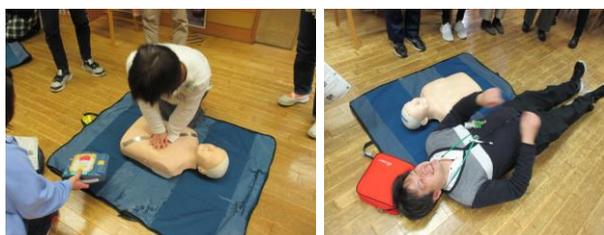
駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



名 前：安川 明子
血液型：A型
出身地：横浜
目 標：マイナス10kg



～AEDの講習会～



駒岡消防署の方のご指導のもと、AEDの講習会に参加しました。

実際に心臓の位置を確認したり、心臓マッサージを体験しました。



～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

4/20 (月)～25 (土)

5/18 (月)～23 (土)

＜しょうぶ湯週間＞

5/ 4 (月)～ 9 (土)

＜おやつ作り週間＞

5/11 (月)～16 (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・金・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

介護者のつどい

リフレッシュサロン

のご案内



家族や友人に話しにくい
介護の苦勞や悩みを気軽に話してみませんか？

【令和2年度 日程一覧】

4月10日(金)	6月12日(金)	8月14日(金)
10月9日(金)	12月11日(金)	2月12日(金)

※日程は変更になる場合がございます。

- ◆時間：13：30～15：00
- ◆場所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム（イベント時は別途ご案内）
- ◆対象：自宅で介護をされている方
- ◆参加費：無料

【お問い合わせ】 駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・榎本

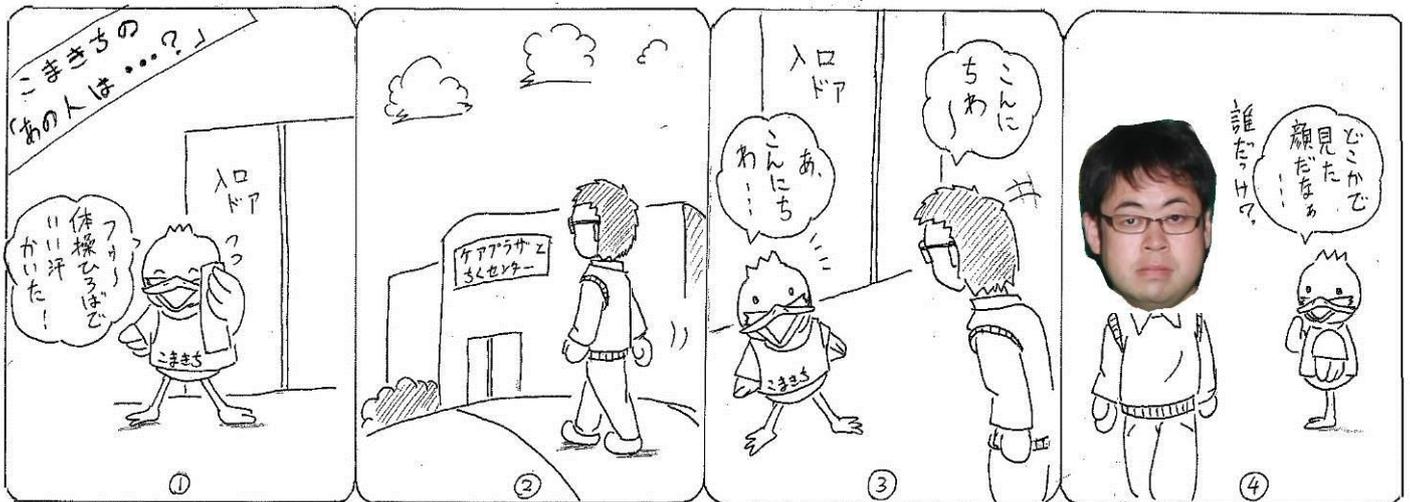
地域包括支援センター 新入職員紹介



3月より社会福祉士として入職した榎本治です。

2年前まで駒岡地域ケアプラザの職員であったのでご存知の方もいらっしゃると思いますが、先日沖縄から戻ってまいりました。改めて、ゆたしく・うにげーさびら（沖縄の方言で“よろしくお願ひします”）。

息子と妻がまだ沖縄におり、別々に生活しているので寂しいですが、早く一緒に生活出来るのを楽しみにしております。



駒岡地域ケアプラザ 地域包括支援センターからのお知らせ②

コロナウィルスの感染拡大防止の為、現在（3月16日）全ての事業がお休みとなります。再開については、元気づくりステーションは鶴見区役所へ、その他は駒岡地域ケアプラザまでお問い合わせください。

2020年度 介護予防事業等

	名称	会場	日時	内容	会費
ケアプラザ自主事業	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
	ポッチャ交流会	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第4土曜日 10:00～12:00	ポッチャ	無料
	男性いきいきシニア 倶楽部	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第3水曜日 13:30～15:30	ストレッチ・筋トレ	300円/回
グループ活動	こまきち手芸サロン	駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム	第1・3水曜日 13:30～15:00	手芸	1,000円 ／年
	盆踊り はまぎくの会	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第1木曜日 14:00～15:30	盆踊り	無料
	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
	ピンピン駒岡会	リカバリータイムズ モア	第1・3土曜 13:00～14:30	体操・脳トレ	無料
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・歌 脳トレ	無料

※は、地域限定の活動です。また、月によって変更がある場合がありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

《 お問い合わせ先 》 TEL570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当：荒井・寺岡

☆高齢者や一般の方向け自主サークル 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・場所	活動内容	会費
駒岡サークル	火曜日（月4回） 13：30～15：30多目的ホール	前半：座って体操 後半：レクリエーションダンス	月 1,000 円
サルビア	金曜日（月4回） 13：30～14：30多目的ホール	転倒骨折予防体操	月 1,000 円
なでしこ	金曜日（月4回） 14：45～15：45多目的ホール	転倒骨折予防体操	月 1,000 円
さくら会	火曜日（月4回） 13：00～14：30 場所：末吉地区センター和室	前半座って体操 後半はスキップなどの屈伸運動を行う。	月 1,000 円
あじさいクラブ	火曜日（月2回） 10：00～11：30多目的ホール	筋力アップ体操、玄米ダンベル運動・ストレッチ等	月 1,200 円
（認知症予防活動）あたま会	水曜日（月4回） 10：00～12：00多目的ホール	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ります。	3ヵ月 500 円
男の料理サークル「駒寿会」	毎月第1・3金曜日（月2回） 9：00～12：00 多目的ホール/調理室	男性の60歳以上の方の料理サークルで、認知症予防、健康維持を目的とする。（お料理により、会費が変動します）	600 円 （1回）・ お米代 2,000 円（年）
はつらつ道場	第2・4木曜日 10：00～11：30多目的ホール	身体全体の筋トレやストレッチ、ラジオ体操など	月 1,000 円
体づくりヨガ	第1月曜日（月1回） 14：00～15：00多目的ホール	呼吸法、ストレッチ、ヨガに基づく健康法	検討中
健康体操 カトレア	毎月第2・4水曜日（月2回） 13：30～15：00 多目的ホール	音楽に合わせてストレッチ、軽い筋トレ等	月 1,000 円
Night- ピラティス	毎月第1・3水曜日（月2回） 19：00～20：00 多目的ホール	気持ちよく体をのばし、美しい姿勢を身につけ、疲れにくい「活力のある体」を手に入れられます。	月 3,000 円 （2回分） 体験1回 500 円
ハーモニカメイツ	第2・4日曜日（月2回） 10：00～12：00 多目的ホール	デイサービスや施設などで、ハーモニカ演奏に合わせて歌ってもらうために、演奏の練習をします	なし
デジカメ 同好会	木曜日（月2回）10：00～12：00	撮影会・展示会（スマホ参加可能）	なし

ボッチャ交流会

10:00~12:00 (開場 9:45)

多目的ホール



令和2年度 開催予定日 (毎月第4土曜日)

4月25日 5月23日 6月27日

7月25日 8月22日 9月26日

10月24日 11月28日 12月19日 (12月は、第3土曜日)

☆幼児から高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。当日その場でグループを決めてゲームをしますので、色々な方達と交流が持てます。

☆片付けは参加の皆様にご協力をいただきます。

☆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 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。



編集後記

一年間ありがとうございました。こま劇を通し、もっとデイサービスに興味をもっていただけたら嬉しいです。(R・U)

毎日コロナのニュースばかりで気がめいりますね。早く終息してくれることを願うばかりです。自分は、免疫力を高めるために一日二個ニンニクのたまりづけを食べるようにしています。(O・K)

コロナウイルスの影響で、3月末まで休館になっています。頻繁に来所されていた地域の方々が、どう過ごしているか心配になります。終息して日常に戻ることを願っています。(M・U)