

令和3年3月号

KOCO かあらばん

令和3年3月25日第110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

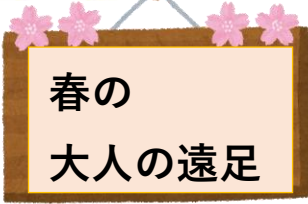
TEL 570-6601 FAX 570-6602

Email: komaokacp@y-kakuseikai.or.jp

http://www.y-kakuseikai.or.jp/kococp/



～安心して^{しあわせ}幸福に暮らせる町を目指して～



放送ライブラリー見学と バラ咲く山下公園散策



放送ライブラリーは映像を中心とした体験型展示コーナーがあり、楽しみながら放送について学ぶことができる施設です。見学後は5月の爽やかな季節の中、お花の美しい山下公園をみんなで一緒に散策しませんか？

日時：令和3年5月13日（木）9：45～12：45

雨天の場合は5月14日（金）に順延

（中止の場合は8：30頃にご連絡します）

集合場所：JR 鶴見駅東口改札口のコインロッカー付近に9：45 集合



<ウォーキングコース>

JR 鶴見駅東口 →（京浜東北線）→ 関内駅
関内駅から徒歩にて（約15分）放送ライブラリーへ 放送ライブラリー見学
放送ライブラリーから徒歩にて（約10分）山下公園へ 山下公園を散策
山下公園から徒歩にて（約20分）関内駅へ
関内駅 →（京浜東北線）→ 鶴見駅 12：45頃解散予定

持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装、マスク

対象者：鶴見区在住の60歳以上の方

募集人数：10名（先着順）

お申込み受付開始：4月13日（火）から

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



<新型コロナウイルス感染防止のためご協力をお願いします>

- *ウォーキングはマスクを着けたまま行います。前後左右の方との距離を十分に取り、大きな声での会話は禁止です。
- *自宅を出る前に必ず検温し、37.5℃以上ある場合や体調が悪い時はすぐケアプラザまでご連絡ください。当日集合した時に検温と手消毒をさせていただきます。
- *ご本人及び同居のご家族で発熱や身体がだるい、喉が痛い、せきが出る等の症状がある時もご欠席をお願いします（要連絡）
- *新型コロナウイルスの感染状況に応じて急遽中止する可能性があります。

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

< 自粛生活に負けない日々のあれこれ >

● 外へ出て太陽光を浴びましょう！

外出を自粛する要請が続いていましたが、外出を避けて太陽光線を浴びる時間が少なくなるとビタミンDが不足してしまいます。ビタミンDが不足すると、カルシウムやリンなどを吸収できず、骨軟化症や骨粗しょう症といった骨の異常の病気を引き起こす場合があったり、急性心筋梗塞のリスクが上がったりします。細菌やウイルスを食べるマクロファージという白血球の一種の機能も下がってしまいます。

ビタミンDを欠乏させず、免疫機能を落とさないためには、適度に日光にあたることが重要です。週に2回程度、午前10時から午後3時までの間、太陽光線（紫外線B波）を5分から30分浴びればいいだけですので、ぜひ、実行してくださいね。

● 横になっても体操は出来ます！

外出に不安なお気持ちのある方は、せめて自宅で運動(体操)する習慣を作っていきましょう。我々動物は動くことで身体機能を維持しているので、運動量が減ると具合が悪くなるように出来ているのです。また、新たな習慣作りにはこれまでしている習慣とセットすると良い！という法則があります。そこで、誰でもいつもしているだろう横になる動作とセットにする「横になったらこれをしよう体操」をご紹介します。産褥体操にも似ていますね。

椅子に座った姿勢で体をねじるだけでも良いと思いますよ。とにかく動く、じっとしていないことが動物としての私たちの健康保持には大切です。



あおむけに寝て自転車をこぐように、両足をクルクル回す



あおむけに寝て両足を曲げ起き上がる



あおむけに寝て両足を曲げお尻を上げる



あおむけに寝て両足を曲げ左右にゆっくりひねる



うつぶせに寝てゆっくり上肢と上体を起こす

参考: パーキンソン病サポートネット

～記事をいただいた先生のご紹介～

杉浦史晃先生：ふれあいサポート研究所代表 福祉レクリエーション・ワーカー



2月行事

節分週間 2/1(月)～6(土)



今年は、124年ぶりに2月2日の節分でした。由来は？なぜ、今年は2月2日の節分なのか？今年の鬼は、誰なのか？と、みなさん話しに花を咲かせていらっしゃいました。

3月行事

ひな祭り週間 3/1(月)～6(土)



今年は、おひな様も密を避け……。例年ならば、七段飾りをご利用者様と一緒に飾るのですが、今年は親王飾りになりました。「もうおひなさま？」と話されている様子も見られました。

教えて レクリエーション～手芸編～

フェルトのお花・ローズ



1. フェルトに型をとる
2. 型をとったフェルトを組み合わせて貼る
3. 裏側に安全ピンをつければ、ブローチに、ヘアゴムをつければアームバンドの完成。



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～

「いつでも笑顔を！」



マスクを離せない生活。化粧しないで楽と思っていると、とんでもない！老け顔になってしまうってご存知ですか。

表情を作らないでいると、顔の筋肉が全部垂れ下がってしまうのです。時には、マスクをはずし鏡に向かって、笑顔をつくっていきましょう！口角を上げ、チーズ！心も前向きに笑顔で、ネ！

《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

行事週のゲーム



2月1日～6日に節分週間で鬼を倒しましたが、その週のゲームでも鬼を倒しました。ボールを投げ、鬼・おたふくを倒し、点数を競います。

行事週のおやつ



2月14日はバレンタインデー。デイサービスのおやつでも、ハート形のチョコプリンをお出ししました。

今年のお誕生日プレゼント



手芸ボランティアの方々の手縫いの「小物入れ」です。ティッシュを入れるもよし、ハンカチを入れるもよし・・・。
何を入れるか、相談する姿もありました。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

4/19（月）～24（土）

5/24（月）～29（土）

＜お花見週間＞

4/ 5（月）～10（土）

＜菖蒲湯週間＞

5/ 3（月）～ 8（土）

＜おやつ作り週間＞

5/17（月）～22（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。
※緊急事態宣言解除まで、ボランティアの受入れは休止しております。

～ 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。
 - 入浴時ソファに掛けるための「大きいタオルケット」
- * 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）

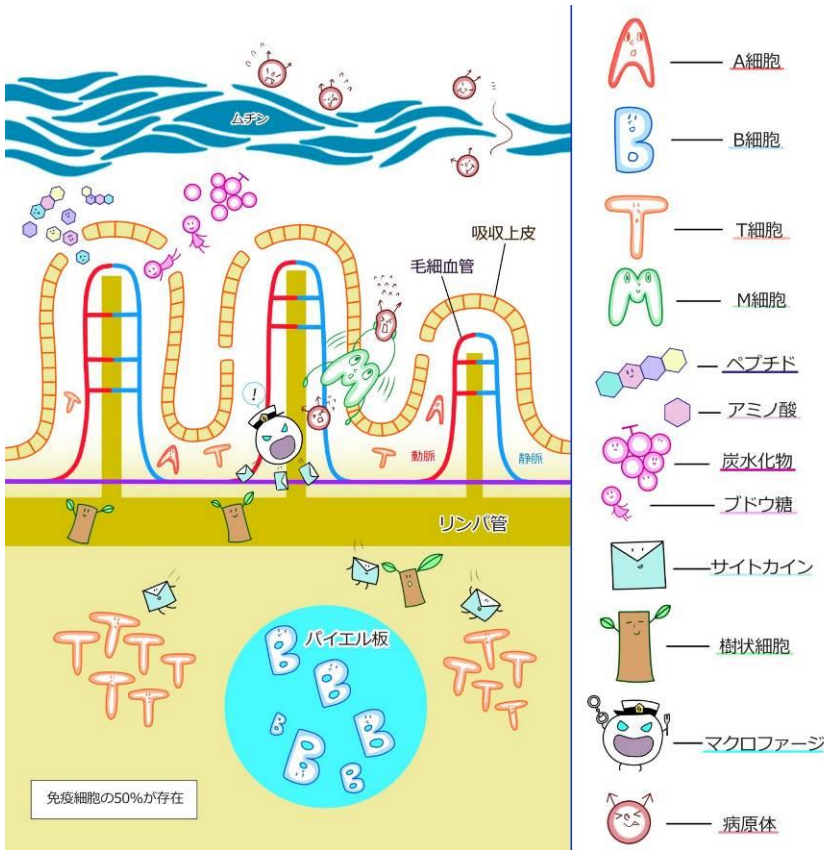
詳細は、採用担当（所長：板山）までご連絡ください。 電話：570-6601

～免疫力を高めるための食事～



免疫力が低下するとがんやインフルエンザなど様々な病気にかかりやすくなります。
免疫力を高めるためには腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

<小腸の働き>



小腸は、口から食べた物を消化し、ブドウ糖やアミノ酸まで小さくしての吸収をするだけでなく、免疫細胞が多く集まり、外界から体内に侵入してくる細菌やウイルスから体を守ってくれる場所です。

マクロファージは異物を食べて、その情報をT細胞に伝えます。

パイエル板ではB細胞が抗体を作っています。

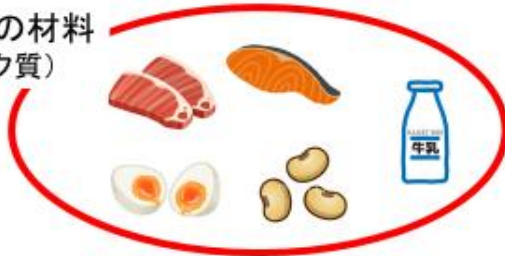
<腸内環境を整える>



- 1、善玉菌のエサを摂取する
腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌のエサとなる食物繊維を食事でもりましょう。
- 2、善玉菌を摂取する
発酵食品を利用しましょう

<免疫力を高める栄養素>

免疫細胞の材料
(タンパク質)



発酵食品
(善玉菌を増やす)



きのこ類
(食物繊維・βカロテン)



タンパク質はたくさんのアミノ酸で構成されています。アミノ酸が不足すると免疫細胞が作れなくなります。材料不足にならないように毎食、手のひらサイズのタンパク質を摂りましょう。

<免疫力を高めるレシピ>

豆としめじの炊き込みご飯

～材料(米2合分)～
大豆缶 1缶・しめじ 1パック・ツナ缶 1缶・なめたけ 1瓶
※基本的に調味料は加えなくても大丈夫です

～作り方～
1、お米を洗い、通常の水より100cc程度減らし、その上にほぐしたしめじ・ツナ缶(汁ごと)・なめたけをのせて、均一にする。
2、炊き上がったら、豆缶を入れて混ぜ、3分以上蒸らす。

～記事を頂いた先生のご紹介～

こざわさなえ先生:Healthy dish(技研センター有限公司) 取締役管理栄養士、神奈川糖尿病療養指導士
横浜市介護予防教室講師、(株)ベネフィット・ワン健康セミナー講師

お問い合わせ先:駒岡地域ケアプラザ地域包括支援センター 担当:荒井 (☎ 045-570-6601)

ポッチャ交流会

新規参加者募集

これからポッチャを始めてみたい方！4月から新しい講座がスタートします。

初心者の方でもゆっくり指導しますので、安心してご参加ください。コロナウイルス感染防止のため、予約制で開催します。参加をご希望の方は、必ずお申込みをお願いします。

開催日：毎月第4土曜日（6月・12月はお休みです）

開始時間：11：30～13：00（開場 11：25～）

※予約開始日は前月のポッチャ開催日となります。

令和3年度開催予定日

4月24日・5月22日・7月24日・8月28日

9月25日・10月23日・11月27日・1月22日

2月26日・3月26日



注意事項



☆ご自宅にて必ず体温計測をお願いします。37.5℃以上の場合は参加をお控えください。受付にて体温の確認をします。

ご本人及び同居のご家族で、熱がない場合でもせきが出る、のどが痛い、身体がだるい等体調不良の症状がある時もお欠席をお願いします。

☆持ち物：マスク着用・飲み物・上履き・靴を入れる袋・タオル

※換気で窓が開いているため、季節ごとの服装の調節をお願いします。

☆ゲーム中の手指の消毒にご協力をお願いします。

☆椅子は距離をとって着席し、大きな声での会話や声援はお控えください。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ TEL:570-6601 担当：氏家・櫻井





ベビーヨガ



**前年度、好評でしたベビーヨガ♪今年も開催します！
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10日(月) 6月14日(月) 7月12日(月)
9月13日(月) 10月25日(月)
10:00~11:00
※1回参加も可 ※後期も月に1回開催予定です

《場所》 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
《対象年齢》 0~1歳(首がすわっていること)
《定員》 12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
うわばき(スリッパをお貸しできません)
《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します。
- ・ 参加される親子の当日の体調・同居しているご家族の体調の確認をお願いします。
- ・ ご自身やご家族で体調がいつもと違うようでしたら欠席をお願いします。
- ・ マスク着用、多目的ホール入室前に、検温・手消毒のご協力もお願いします。
- ・ 当日使用した備品等の消毒する作業も一緒にお願いします。

※お申込みは4月9日(金)からです！！

お申込先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・落合 電話：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。



2月から駒岡地域ケアプラザでWiFiが利用できるようになりました。誰でも利用できるわけではなく、多目的ホールやボランティアルームを利用する方のみとなります。ご希望される方は、1F事務所までお越しください。

(S・I)

今年度は、我慢の一年でした。その中でもやれること、楽しいことを探し、すごしてきました。来年度は、もっと楽しみ過ぎたいと思います。

(R・U)

今年度、友達と食事をしませんでした。友達と会って話すことが、ストレス発散になっていたと感じる日々です。

(M・U)

編集後記