

令和3年5月号

# KOCO かあらばん



～安心して<sup>しあわせ</sup>幸福に暮らせる町を目指して～

令和3年5月25日第111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/

子育て居場所

## “ままほっとるーむ”



お子さんと離れて、ママ達だけでゆっくりした時間を持ちませんか？

毎回違うテーマでお待ちしています♪

おしゃべりや情報交換に、ぜひお気軽にお越しください。

日時：第2金曜日 10時～11時30分 ※1回のみ参加も可

場所：多目的ホール

定員：7組〈申込み制〉 \*申込み開始は、1カ月前から

対象：0～3歳児のお子さんと保護者

\*6カ月未満のお子さんは、同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円（お茶代）

持ち物：マスク着用、うわばき、保育に必要なもの

注意事項

- 保育開始（10：15～）に間に合わず、遅れて参加される方は、こどもと一緒におしゃべり会に参加してください。
- お子さんの健康状態に注意し、具合の悪い時はお休みしましょう。
- 当日は親子共に検温をしてからお越しください。
- 保育はお子さんの年齢が、6カ月からになります。
- 新型コロナウイルスの関係で急きょ中止になることもあります。ご了承ください。



★前期5月から9月予定（おしゃべり会の時間枠 10時15分～11時15分）

日程	内容	協力機関・ボラ
5月14日	おしゃべり会 テーマ：他のママに聞いてみたい子育てのこと	司会：心理カウンセラー 前田さん
6月11日	手作りおもちゃを作ろう	こまーま 増田さん
7月9日	おしゃべり会 テーマ：パパとの家事・育児分担	司会：心理カウンセラー 前田さん
9月10日	おしゃべり会 テーマ：地域の子育て情報（病院や幼稚園など）	司会：心理カウンセラー 前田さん

（お申込み先）駒岡地域ケアプラザ

電話：570-6601 FAX：570-6602 担当：氏家・落合



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

# 男性いきいきシニア倶楽部

## 参加者募集（若干名）

地域にお住まいの60歳以上の男性を対象に体操教室を開催します。  
仲間と一緒に楽しく体幹トレーニングや柔軟体操をしませんか。  
今まで体操教室に参加したことがない方でもお気軽にご参加ください。



参加された方の  
体験談

月に1度でも外出  
する予定が出来て  
有難いです

継続することで健康や体  
調の維持ができます

日頃使わない筋肉が  
使えます

身体の不調部分の  
確認をすることがで  
きます



日 程 :

6月	2日・16日
7月	21日
9月	1日・15日
10月	20日
11月	17日
12月	15日
1月	19日
2月	16日
3月	16日



（特別教室2回を含め全13回水曜日の予定です）

内 容 : ・イスに座って柔軟体操 ・マットを使って体幹トレーニング

時 間 : 13:30~15:30

場 所 : 多目的ホール

参 加 費 : 500円（各回毎に集めます）

持 ち 物 : 動きやすい服装・マスク・上履き・タオル・飲み物・外履きを入れる袋  
ヨガマット（お持ちの方のみ）

対 象 : 地域にお住まいの60歳以上の男性

※体温が37.5℃以上の場合はご参加をご遠慮ください。

※ご本人及び同居のご家族で、熱がなくても身体がだるい、喉が痛い、せきが出る等の症状がある時もお欠席をお願いします。（要連絡）

※コロナウイルスの感染状況に応じて、急遽中止や時間変更の可能性があります。

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電話：570-6601



## 4月行事

### 春の歩行訓練週間 4/5(月)～10(土)



今年はケアプラザと集合住宅の間にある広場まで歩きました。花壇の花やツツジ、高台からの眺めを楽しみました。

短い距離でしたが、皆様「楽しかった」「良かった」と笑顔を見せて下さいました。



## 5月行事

### 端午の節句週間 5/3(月)～8(土)

五月人形を飾り、菖蒲湯に入りました。菖蒲を手にとり、香りを楽しみました。



## 教えて

## レクリエーション～手芸編～

### 藤の花飾り



- ①布を正方形に切る
- ②布の中心に向かってつきあわせで折り貼り付ける。
- ③それぞれの辺の中心を縫い糸を引いて絞る。
- ④刺し子用の糸に6個ずつ通し、布を張ったストローに結び付ける。

⑤ストローに糸を通し、葉っぱを貼り完成。

### こいのぼり リース・ピンチ



- ①厚紙に型をとる。
- ②クラフトバンドと目玉を厚紙に貼る。
- ③リースは布を貼った円に、ピンチは木製ピンチにそれぞれ貼り完成。

## 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～

### 足がつる(こむら返り)の話

ここ最近、ご利用者様から出ていた足がつる話について。

足のつる原因はミネラルバランスの乱れやカルシウム、マグネシウム不足、また筋肉の疲労や水分不足、運動不足、身体の冷え、筋肉の衰えも原因の一つになります。

ふくらはぎがぎがってしまった場合の対策は、つま先を手前に引っ張りアキレス腱を伸ばす、手が届かない場合はタオルを足にかけて引っ張る、壁に足の裏を押しつけアキレス腱を伸ばす方法があります。

足のつりは脱水、熱中症のサインの場合もあります。のどの渇きを感じにくい高齢者の方は特に寝る前にコップ一杯の水を飲むとよいでしょう。頻繁につる場合は、医師に相談してくださいね。

## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～



### 手の消毒、とっても大切です！！

デイサービスでは、各テーブルに手指消毒用のアルコールスプレーを設置しています。

来所後や昼食、おやつ前など、職員がおこなう前にご自分で手指消毒を済ませて下さる方も増えてきました。



### 駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



ドライバー

名 前：勝間田 政弘

出身地：神奈川県

血液型：AB 型

趣 味：海釣り



ドライバー

名 前：清水 隆

出身地：東京都

血液型：A 型

趣 味：ゴルフ・お祭り

(お神輿担ぎます)

よろしくお願ひいたします。

## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

6/21 (月) ～ 26 (土)

7/19 (月) ～ 24 (土)

＜防災訓練週間＞

＜七夕週間＞

＜ソフトクリーム週間＞

6/14 (月) ～19 (土)

7/ 5 (月) ～10 (土)

7/26 (月) ～31 (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)午前活動できる方募集しています。

※現在、1日1名のみボランティアをお願いしています。

## ～ 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。
- 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。

☆ 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ます)

詳細は、採用担当(所長：板山)までご連絡ください。 電話：570-6601



## おむつバンクのご紹介

地域包括支援センターでは、自宅で使わなくなった紙オムツを地域の皆さまからご寄付いただき、必要とする方へ無料で提供する「おむつバンク」事業を行なっています。

一時的にオムツが必要・オムツの使用を試してみたい、など、事情に応じてご利用いただけますので、ぜひお役立てください。

寄付のご相談も随時受け付けております。ご連絡お待ちしております！

【注意点①】 衛生上、ご寄付いただくのはパッケージが未開封のものに限らせていただきます。

【注意点②】 寄付品からのご提供となるため、オムツの種類・サイズについてご希望に添えない場合がございます。

※在庫の状況次第で寄付を遠慮させていただく場合がございます。ご了承ください。  
因みに現在、テープ式のオムツが不足しています。



## 地域包括支援センター 新入職員紹介

4月末に入職した看護師 中村紀栄子（なかむらきえこ）です。

宮崎市から移ってきたばかりで不慣れなことが多いため、皆さんにはご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしく願いいたします。

趣味は音楽鑑賞とフィギュアスケート観戦で、特にオリンピックで二回金メダルを取った選手を応援しています。

孫が四人いて、楽しくおばあちゃん業をやっています。



# 子どもと一緒に♪HAPPY体操♪

親子一緒に、楽しく様々なジャンルの音楽に合わせて、身体を動かします。

<日 時> 7月 1日(木) ・ 9月 2日(木) ・ 10月 7日(木)  
※1回参加も可

10:30~11:30

<場 所> 多目的ホール

<対象年齢> 1歳~3歳 \*1歳で歩ける子も可能ですが、応相談です。



<内 容> ・音楽に合わせて体操  
・カラフルボールを使って遊ぼう  
・壁まで歩いたり、走ったり「ヨーイ・ドン」  
・お母さんもリラックスして、身体をストレッチ 等  
※月によって内容が少し変わります。



この時期にしかできない親子の時間を大切にしていきましょう!

<定 員> 12組(先着順)

<講 師> JDAC ダンス教育指導員/日本体育協会公認 スポーツリーダー  
アドラー流メンタルトレーナー/FTP ピラティスインストラクター  
宮城 美由紀 氏

<参加費> 1回300円(当日集めます)

<持ち物> 水分補給のための飲み物・スポーツタオル(遊び用)・うわばき  
・運動に適した服装でお越し下さい。  
・当日は、親子裸足になります。(大人は寒かったら、靴下履いても可)  
・スリッパお貸しできませんので、室内履きをお持ちください。

<注意事項> ・ご自宅で、体温計測をして参加をお願いします。  
・マスク着用にご協力ください。  
・多目的ホール入室前に、手消毒をお願いします。  
・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。



<お申込み先> 駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・落合 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

紫外線の気になる季節になりました。毎年、日焼け止めを塗り忘れてしまうので、今年はしっかり塗ろうと思います。(C・S)

小学三年生の娘は学校から帰るとすぐに外へ遊びに出かけます。元気なのは良いのですが、最近「マスク焼け」がくつきりしてきて面白い顔になっています。(H・K)

コロナ禍で生活に変化が欲しいと思い、家に花を飾っています。花屋に行く季節も感じられます。(M・U)