

令和3年7月号

KOCO かあらばん



～安心して^{しあわせ}幸福に暮らせる町を目指して～

令和3年7月25日第112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/

10/16(土)

午前 10:00～11:30

場所: 1F 多目的ホール

講師: フラワーデザイナー

星川みゆき氏



ボックスフラワー教室

あふれるフリザーブドフラワーの華やかさ！

14 cm四方の正方形の箱にお花とリボンをアレンジして、フラワーボックスを作ります。

講師の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ください。

- *お申込み開始日：9月2日(木) (先着順のため、定員に達した時点で締め切りとなります。)
- *お申し込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井
- *電話：045-570-6601 *対象：地域の方

*募集人数：15名

(事前にお申し込みのない方、急なご参加はできませんのでご了承ください)

- *持ち物：マスク着用・はさみ・ボンド・ピンセット・エプロン・作品を持ち帰る袋・上履き・靴袋
- *参加費：2,200円(当日集めます)

*注意事項：

- ・ご自宅で必ず体温計測をお願いします。ご本人様及び同居のご家族が具合の悪い時は参加をお控えください。
- ・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。
- ・宅配などのご用意はありませんので、ご自身でお持ち帰りください。ご協力、ご理解宜しくお願い申し上げます。



開館日(年末年始以外) 月～土 9:00～20:00 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



～駒岡～



「秋の落語会と音楽のひととき」

令和3年

9/30(木) 午後13:15～入場開始

①部 ミニコンサート「器楽デュオ」

②部 落語「風月亭花鳥」氏

③部 お楽しみ「ビンゴ大会」

会場：1F多目的ホール

参加費：100円
(当日集めます)

対象：鶴見区内にお住まい
の65歳以上の方

持ち物：マスク着用
上履き・靴袋

(お申込みについて)

お申込み開始：令和3年8月20日(金)～

募集人数：20名(先着順)

お申し込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井

電話番号：570-6601

*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。

*先着順のため定員に達した時点で締め切りとなります。



注意事項

*ご自宅で必ず体温計測をお願いします。

ご本人様やご家族の方が37.5℃以上の場合や体調が悪い場合は参加をお控えください。当日会場でも体温を測ります。

*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。





5月行事

手作りおやつ週間 5/10(月)～15(土)



「今年はどんなものを作るの？」と皆様楽しみにして下さっている行事です。

料理は、『手を使って作る』『目で楽しむ』『匂いを嗅ぐ』『味わう』など様々な感覚を使います。協力しあって作ることで交流の場にもなりますね。

指先をたくさん使って頂き、おいしい『うめがえもち』ができあがりました。

6月行事

防災訓練週間 6/14(月)～19(土)

今年は火災を想定しての防災訓練でした。

火災が起こったときどうしたらよいか？

気をつける点は？みなさま真剣に参加されていました。



教えて

レクリエーション～手芸編

7月・8月・9月プログラム

くじらの小物入れ



- ① 2色のクラフトテープを使用し、縦・横たがい違い編む。
- ② 目・シオフキ・尾びれ・胸ビレをつけて完成。

パッチワークのがま口ポーチ



- ① 六角形の生地をつなぎあわせて表布をつくる。
- ② ①の表布、キルトわた、裏布を縫う。お好みで表になる面にパールビーズをつける。
- ③ がま口をつけて完成。

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～

むくみを改善しよう！

心臓のポンプの働きに対して、ふくらはぎの筋肉を筋ポンプといいます。

ふくらはぎを動かすことで、足に溜まった水分をくみ上げて、むくみを取ってくれるのです。

座った姿勢の多いあなた！足ぶみ、かかと上げ、つま先上げなどをして、筋ポンプを動かしていきましょう。



《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

まり子ちゃんのお着替え

デイサービスには『駒岡まり子』ちゃんという2～3歳くらいの女の子のお人形がいます。子育てをしていた頃を思い出し、利用者様もまり子ちゃんを可愛がって下さっています。

6月のある日。「まり子ちゃん、そろそろお着替えしようかしら？」と利用者様。「これはどうかしら？」「こっちの方がいいんじゃない？」と会話しながら、夏らしいお洋服に着替えをして下さいました。



七夕の様子

七夕週間 7/5 (月)～10 (土)



皆様の願いが叶いますように・・・



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：森 友紀恵
出身地：北海道
趣味・特技：どこでも寝れること



ひとこと：頑張りますので、
どうぞよろしくをお願いします。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

8/23 (月) ～ 28 (土)

9/20 (月) ～ 25 (土)

＜夏祭り週間＞

8/ 2 (月) ～ 7 (土)

＜敬老祝週間＞

9/13 (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)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）
- ☆ 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

ゆるカフェ奏茶のご報告

地域の子育てママ世代（子供もいっしょ♡）～高齢者まで集えるサロンを開催しました。
（7月7日七夕の日、場所は上末吉4丁目のカフェ『ゆるかふえ奏茶（イベントと同名）』）

（ちなみにこんな感じの場所です）



当日は朝から雨模様で心配しましたが、雨も上がり日も差してきて一安心。ご近所の方や子育てママさん（お子さんも2人）、地元の老人会の方などがおみえになり、おいしいパン屋さん情報など、ご近所ならではの情報交換をなさっていました。

今後も定期的に関催（次回9月1日）しますので、ご興味のある方、駒岡地域ケアプラザまでお尋ねください。

開催日：奇数月の第1水曜日 朝10時ごろから（お店は9時から開けてくださいます）
参加費：500円（ワンドリンク+お菓子つき）
連絡先：駒岡地域ケアプラザ 570-6601 **担当** 寺岡

わん友をふやそう in 駒岡(仮) 打合せ報告



駒岡地区はワンちゃんのいる世帯が多く、朝夕に散歩をしている方をよく目にします。ワンちゃんとの散歩は毎日のことですしコースも時間帯もひとそれぞれ、そんな方々が散歩のついでに地域の見守りをしてくれないかな、ということからこの企画を考えはじめました。

そうは言っても、ワンちゃん同士で遊ばせたいけどワンちゃんのお知り合いがいないし、ご近所に住んでいても散歩の時間がずれているだけでお知り合いになる機会がない。

そこで地域のワンちゃんを飼っている方4人に集まってもらって打ち合わせをしました。初の試みなのでお試して1回それぞれの飼い犬を連れてやってみようということになりました。

これからもこの企画を進めていきますので、駒岡にお住いのワンちゃんを飼っている皆さん、期待しててくださいね。打ち合わせから参加されたい方も募集しております（笑）。



女性限定・子どもと同室 ゆるヨガ

<冬に向けた身体のメンテナンス>

呼吸を深めて、“自律神経を整える”と“秋冬に弱くなる経路”にフォーカスして、冬におけた準備をしていきましょう。

【日程】 自律神経ヨガ： 9月14日（火）10：00～11：15

経路ヨガ：10月 5日（火）10：00～11：15

※1回のみ参加可

※子ども同室のため、ヨガは70分を行います。

【場所】 駒岡地域ケアプラザ1階 多目的ホール

【定員】 8組（先着順）

※子ども不在で母親のみ参加可能。

同室可能な子どもの年齢は0～3歳まで

【対象】 地域の方（女性のみ）

【講師】 骨盤 yoga Instructor/月経血 control yoga Instructor

経路ヨガイストラクター/ハンドケアセラピスト

竹内 裕子先生

【参加費】 300円（1回）

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装・筆記用具・

子どもがよく遊んでいる好きなおもちゃ *当日は裸足になります。

【申込開始】 8/2～（月）

【申込先】 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

今年の夏こそは帰省しようと思っていたのですが、どうなることやら。息子の七夕の願い事は「コロナが早く終息しますように」でした。夏休み、祖父母に会いに行けるといいなと思っています。

(C・S)

犬の散歩で季節を感じます。このところ毎日天気予報と空の様子を気にしながら、雨の切れ目にダッシュで出します。が、犬は不満な様子。ごめんよ。

(Y・T)

今年の夏もマスク。暑くていつまで続くのかと思っていました。今年もマスク生活ですね。肌荒れ気をつけたいと思います。

(M・U)