

令和3年11月号

# KOCO かわらばん



～<sup>しあわせ</sup>安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和3年11月25日第114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/

12月からスタート!!

～「もったいない」を「ありがとう」へ～

## ご自宅に眠っている食品を お持ちください!

### ご家庭に使いきれない未使用の食品はありませんか?

以前より鶴見区役所などではご自宅に眠っている食品を募る取組（フードドライブ）が行われていますが、令和3年12月から駒岡エリアでも始めることになりました。

「駒岡地域ケアプラザ」と「一歩舎3号館」の2か所に食品の回収箱が設置されます。集まった食品は、まとめて鶴見区社会福祉協議会（区社協）へ届けられ、区社協が窓口となって食の支援が必要な方にお渡しする予定です。是非ご協力ください。

#### 【回収箱へご寄付いただきたい食品】

- ・賞味期限が2カ月以上あるもの
- ・常温での保存ができるもの
- ・開封されていないもの

#### （食品例）

お米・レトルト食品（カレーやパスタソース、おかゆ）・カップ麺  
乾麺（そば、素麺、うどん、パスタ）・即席のカップスープやみそ汁  
ふりかけ・缶詰・めんつゆ・しょうゆなど

#### 【回収箱に入れていただけないもの】

- ・賞味期限の表示がないもの
- ・賞味期限が切れているもの
- ・手作りのもの
- ・無料でついてきた醤油やガリなど

のぼりが  
目印です!

駒岡地域ケアプラザ

ご家庭に眠っている食品をお持ちください  
**食品の回収箱  
設置しています**



社会福祉法人  
横浜市鶴見区社会福祉協議会

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

# 活動メンバー募集中！ ボランティア：「駒岡ヘルパー親父会」

駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区の高齢者の方で、お一人暮らしか高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅にメンバー数名で行き活動を行います。

## ●活動内容

- 依頼者のご自宅廻り庭の草むしり
- 低木の手入れ
- 網戸の張替え
- 電球の交換
- 家具の移動

※活動に必要な道具（剪定ばさみ等）は、会で揃えてお渡しします。



定例会：毎月第2土曜日 9：30～11：00 場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
＊活動に興味のある方は、お気軽に定例会に出席をお願いします。  
駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。 電話：045-570-6601



# ベビーヨガ



《開催日》 令和3年12月13日（月）  
令和4年 1月24日（月） ・ 2月14日（月） ・ 3月14日（月）  
10：00～11：00 ※1回参加も可

《場 所》 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

《対象年齢》 0～1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  
保護者のみ室内履き（スリッパ可）  
※入口から多目的ホールに入るまで室内履きを利用します。

《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を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地域交流担当：氏家・落合 電話：045-570-6601

## KOCOパソコンひろば 1月～2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：3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：045-570-6601





## 10月行事 秋の大運動会 10/4(月)～9(土)

オリンピックイヤーということもあり、聖火リレーから始まった運動会。  
感染対策をしっかりとこない、元気いっぱい競技しました！勝っても負けても  
「楽しかった」というお言葉が聞かれた1週間でした。



聖火リレー



ラジオ体操



あなたとわたし



玉リレー



職員競技



新聞綱引き



軍手玉入れ



準備風景

## 教えて レクリエーション～手芸編 ちいめん小町 クリスマス・正月リース



1. 台紙を図案通りに切る
2. 台紙の裏側にスポンジを貼り、台紙に合わせて切る
3. 布を折り代をつけて切り、2の台紙を包み貼る
4. 3を色紙に貼り、額縁に入れ完成



1. 紙ひもを巻いて、リースの土台を作る
2. 飾りを作る
3. バランスを考えながらリース土台に飾りをつけ完成

## 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～

### 「咳に注意」

紅葉の美しいこの季節、秋・冬の花粉の飛ぶ時期でもあります。

風邪かと思っていたのに、咳がなかなか止まらないというような時、もしかしたら喘息かもしれません。ほうっておかず、専門医に診てもらって下さいね。



**渡る世間は話ざかり  
(ある日のデイサービス)  
～習字レクの時間～**

毎月第4土曜日は習字の先生がお見えになり、教えて下さっています。

スタッフ：「A様、今日お習字いかがですか？」

利用者 A様「もう何年も書いていないのよ。大丈夫かしら？  
やってみるわ」

利用者 A様「できたわよ～」

スタッフ 「あら、お上手ですよ！  
あれ・・・A様のお名前、  
違ってませんか？」

利用者 A様「そうなのよ～お手本見ながら書いたら、お手本の名前書きちゃったのよ！」

A様のおちゃめな一面に、その場いた利用者様、スタッフ大爆笑でした。

**《こまこま探検隊》**

～デイサービス紹介コーナー～

**壁面飾り「みかんの丘」**

みかんのおいしい季節になりましたね。デイサービスでは季節を感じることに、指先を使うこと、色彩を考えることなどを目的に、壁面飾りを作り飾っています。利用者様の個性溢れるみかんがたくさんできました。



**カラオケ再開におけて**

緊急事態宣言も解除になり、カラオケ再開にむけて準備を進めています。  
パーティションの設置・マスク着用・ソーシャルディスタンス・消毒など感染対策をおこない、準備が整いしだい再開予定です。



～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

12/13(月) ～ 18(土)

令和4年1/24(月) ～ 29(土)

＜ゆず湯週間＞

12/20(月)～25(土)

＜クリスマス忘年会週間＞12/22(水)～28(火)

～ 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。
- ・ 入浴時ソファアに掛けるための「大きいタオルケット」
- ・ ゆず湯で使用するための「ゆず」（12/13(月)～18(土)で募集）

\* 寄付電話：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

家族のことは家族で守る！

# 家族信託セミナー

参加費  
無料！

☆認知症対策

☆介護対策



親が認知症になった場合、  
「子どもが代わりに銀行の手続きをできるの？」  
そんな疑問にお答えします。  
介護の時代を安心して乗りきるための準備をしましょう。

日時

2022年2月5日(土) 14:00~17:00

場所

駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

定員

20名(先着)

内容

【講座】知った人から安心できる家族信託の活用法  
【個別相談】家族信託のほか、成年後見制度・遺言のご相談もお受けします！

<講師> 本間 弘一 (一社) 民事信託相談センター 代表理事



【お問合せ・申込み】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本  
※個別相談希望の方は申込みの際にお申しつけください。

## 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

### 特殊サギに注意しましょう！

年末年始は特に医療費や税金などの還付金に便乗した詐欺が増えます。鶴見警察署員の話によると鶴見区の令和3年の特殊詐欺の件数は57件（10月末時点）。一位が「還付金詐欺」で二位が、「オレオレ詐欺」になります。

～～こんな手口に注意！！～～

息子と騙った者から交通事故を起こしたから示談金を払って。

医療費が戻るので払い戻しはATMで操作して

警察官と騙る者が、あなたのキャッシュカードが不正に利用されている。新しいカードに変えましょう。



不審に思ったら一度電話を切って、警察・家族に相談しましょう！

地域のご相談窓口【ご家族や警察に話しにくいことも相談対応いたします！】  
駒岡地域ケアプラザ TEL 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。  
（11月3日文化の日、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）』）



（11月3日の様子）7月ゆるカフェに来てもらったご近所の方や子育てママさん（お子さんも4人）がおみえになり、お互いが顔見知りになっているので和やかなムードでした。

写真のように、赤ちゃんを抱っこさせてもらう場面もあり「赤ちゃんを抱っこするなんて久しぶりよ」と笑顔を見せていらっしゃいました。

今後も定期的に関催（次回2月2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：2月2日（水）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 TEL 570-6601 担当 寺岡

# 新規参加者募集 ポッチャ交流会

これからポッチャを始めてみたい方！追加募集！

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（12月はお休みです）  
 開始時間：11：30～13：00（開場11：25～）  
 追加募集：3名



お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ TEL:570-6601 担当：氏家・櫻井

## ～発達が気になる子の親の集い～

子育てに心配ごと、不安を抱えている方障害のあるお子さんをお持ちの方  
 （手帳の有無は問いません）  
 地域で支えあう場を作りたいと考えています。

こどもの成育はどのお母さんも気になるもの・・・うちの子は“ちょっと他の子と違う”や  
 他の子はどう成長しているの？と思ったことあるお母さん、  
 まずはこどもの成長について話してみませんか？

開催日時：毎月第2水曜日 10：00～11：30  
 場所：駒岡地域ケアプラザ（駒岡4-28-5） 多目的ホール  
 対象：未就学児（6歳ぐらいまで）のお子さんをもつ保護者  
 お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家  
 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

あつという間に年末ですね。毎年この時期は、息子のピアノ練習強化期間です。「鬼」と言われないよう優しくしたいと思います。（C・S）

朝晩寒くなり、朝起きるのがきついです。休日、ゆっくり寝てしまつて時間を見てびっくりつてことが・・・（汗）気がつきます。（M・U）

2歳を過ぎた息子が魔のイヤイヤ期真っ盛りで手を焼いております。大変なことも沢山ですが、日々の成長が楽しみです。（O・K）