

令和4年1月号

KOCO かわらばん



～^{しあわせ}安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和4年1月25日第115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/

～「丘の上交流イベント」お知らせ～

開催日: 3月12日(土) 時間: 10:00～12:00

開催場所: 正面エントランス・多目的ホール

場所: 正面1階エントランス ※10:00～売切れ次第終了

- 鶴っこ 自主製品販売
- こまきち手芸サロン 作品販売
- 県立鶴見養護学校 自主製品販売



場所: 多目的ホール 10:00～12:00

● 鶴見薬剤師会「血管年齢と骨健康度測定」

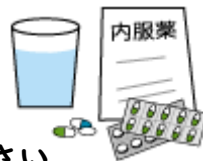
対象: 65歳以上の地域の方

定員: 30名(事前予約制) ※予約開始は2月15日(火)～

参加費: 無料



- 「お薬相談、栄養相談」は高齢者の方以外(授乳中・子育て中のお母様等)もご予約なしでも対応できます。希望される方は、お薬手帳お持ち下さい。



今年は、例年行っている「丘の上春祭り」は、

新型コロナウイルスの影響を考慮し**中止**となります。あらかじめご了承ください。

<注意事項>

- ・ 必ずマスク着用、手消毒ご協力お願いします。
- ・ 状況により、急遽中止にする可能性があります。ご了承ください。

(お申込み・お問い合わせ先) 駒岡地域ケアプラザ 電話: 570-6601

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

<ボタニカルキャンドル手作り体験>

季節のお花を贅沢に詰め込んだキャンドル。火を灯せば、自然のあたたかな光で癒されます。香りで空間を満たしながら、お楽しみください。

開催日：4月 16日(土) 10:00~11:30

場 所：多目的ホール

講 師：フラワーデザイナー 星川みゆき氏

対 象：地域の方 募集人数：15名(先着順)

持ち物：マスク着用・はさみ・ピンセット・軍手・エプロン・上履き・靴袋・作品を持ち帰る袋

参加費：1,500円

申込み開始：3月22日(火)~

(先着順のため、定員に達した時点で締切となります。事前にお申込みのない方、急なご参加はできませんのでご了承ください)

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電話：570-6601

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。



NEW 講座

リラックス シニアヨガ教室

ヨガのポーズをとりながら身体をリラックスさせて、健康維持を目指しましょう！

講師：梅井 香織 氏

ヨガ初心者の方でも気軽にご参加ください。

*藍 YOGA 教室養成コース全課程修了

*コミュニティ・フィットネス協会認定

整体ヨーガインストラクター、シルバーリーダー(高齢者運動指導師)



日 程：毎月第1・第3火曜日(月によっては第5火曜日に変更あり)

4月5日・19日 5月17日・31日 6月7日・21日

7月5日・19日 8月 2日 9月6日・20日

10月4日・18日 11月 1日・15日 12月6日・20日

12月以降の予定は後日お知らせします。

時 間：13:30~14:45(最後の15分間は後片付け、消毒のご協力をお願いします)

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・上履き・タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方のみ)

対 象：60歳以上の方(なるべく月2回出席できる方) 定 員：15名(先着順)

お申込み受付：3月15日(火) 午前9:00より

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電 話：570-6601



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。



～2022 年 明けましておめでとうございます。



年末年始は約1週間のお休みをいただき、
1月4日（火）より始めました。

新型コロナウイルス感染症は、まだまだおさまる気配はありませんが、また1年元気に楽しく過ごしていきましょう。本年もよろしくお願いいたします。

12月行事

クリスマス忘年会

令和3年 12月22日（水）～28（火）

年末恒例のクリスマス忘年会。感染対策をしっかりとこない開催しました。

ボランティアの皆様の実演・ゲーム・スタッフの出し物。笑顔いっぱいでした。

～ボランティア実演鑑賞～



つばさ手話ダンス様



フラレイマカメエ様



アロハウクレクラブ様



秀麗会 様



南京玉すだれ乙女会様



鈴木礼子 様

～ゲーム・スタッフの出し物～



はき掃除ゲーム



すす払いゲーム



ゆく年くる年



ひげダンス

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～

牛乳を朝に飲もう！

最近私自身が、牛乳を飲む機会が減ったのもあり、改めて牛乳と健康についてまとめてみました。朝食で牛乳を摂取すると同時に、摂取した炭水化物の吸収が遅くなり、血糖値の上昇を抑えられます。免疫力アップはもちろん、牛乳に含まれるトリプトファンを継続して摂ることで、睡眠の改善に繋がります。他に便秘の改善、肥満防止、高血圧予防がありました。

牛乳アレルギーのない方は、朝に牛乳を飲みましょう。



教えて

レクリエーション～手芸編～

張り子のうしろー



- ① フェルトを型紙に合わせ、カットし顔のパーツを作る。
- ② 風船を膨らませ、ゴムで止める。
- ③ ②の全体にちぎった新聞紙、半紙、お花紙の順で貼り、しっかり乾かし、乾いたら風船を取り出す。
- ④ ③に①で作ったパーツを貼り、お好みの飾りをつけ完成。



ひな飾り

- ① 顔・髪の毛の布・衿布・着物の布を型紙に合わせて、カットする。
- ② 卵型に①でカットした布を貼る。
- ③ 顔に目（ビーズ）をつけ、赤のボールペンで口を書く。
- ④ 冠、しゃくなどをボンドでつけ完成。



ゆず湯でポカポカ



地域の皆様にいただいたゆずを使って、ゆず湯を楽しみました。
体も温まり、お肌もすべすべ。
「これで風邪ひかないね」「今以上綺麗になったら困るわ」という声が聞かれました。

～ご報告～

今年度の家族懇親会は、新型コロナウイルス感染症流行のため、中止となりました。心配事、悩み事などございましたら、お気軽にご相談ください。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

2/21（月）～ 26（土）

3/21（月）～ 26（土）

＜節分週間＞ 2/ 1（火）～ 7（月）

＜ひな祭り週間＞ 3/ 1（火）～ 7（月）

～ 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」、「綿の無地布」
- ・ 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、デイサービスで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

配食グループ ランチ末吉「つむぎ」 配達ボランティア追加募集



上末吉・梶山・下末吉地域のお一人暮らし高齢者や高齢者世帯の為に、
お弁当作りと配達するボランティアグループです。
何か地域で活動してみたい方は、活動のきっかけとして参加をしてみませんか。

- ・活動日：第1・3木曜日 配達ボランティア 10:30~13:00
 - ・活動場所：末吉地区センター 料理室・小会議室
 - ・ボランティア対象者 地域の方（上末吉・梶山・下末吉地区在住以外の方でも可）
- *活動に興味のある方は、
駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 地域交流 担当：氏家までご連絡下さい。

三ッ池親子のひろば

梶山や三ッ池公園付近にお住まいの親子は、
お気軽に参加できるひろばです。

開催日：3月 7日（月）
時 間：10:00~11:30
場 所：上末吉三ッ池町内会館
（梶山2-27-16）



内 容：手遊び・
親子で音楽に合わせてふれあい遊び

対 象：0~3歳児の未就園児の親子
（兄弟児も参加OK）

参加費：300円（当日集めます）

（お申込み先）電話：570-6601

自主体操グループ 「はつらつ道場」

高齢者の自主体操グループの追加募集です。

日 時：毎月第2・4木曜日
時 間：10:00~11:30

場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
内 容：身体全体の筋トレやストレッチ、
ラジオ体操等

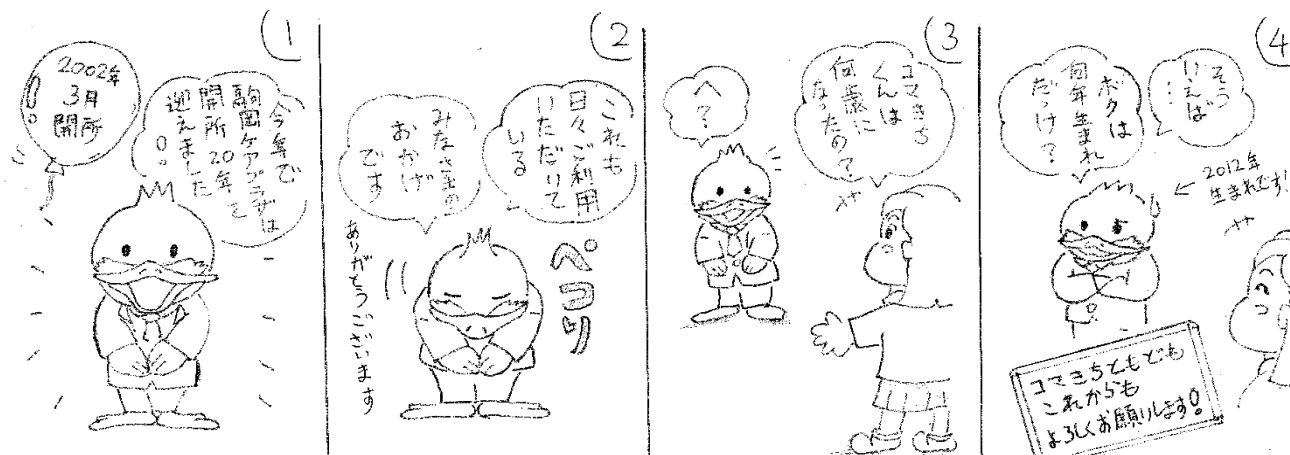
対 象：65歳以上の地域の方

参加費：1,500円（月）
※体験見学は無料です。



（お申込先）

電話：570-6601 担当：氏家





ベビーヨガ



赤ちゃんと一緒にストレッチ♪楽しい雰囲気です。いつも人気の講座です。
ママもヨガのポーズや呼吸で、身体をほぐしませんか？

〔日 程〕 2月14日（月）・3月14日（月） ※1回参加も可
〔時 間〕 10:00～11:00

〔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を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

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。



令和4年3月に、当施設は開所二十
年を迎えます。例年行っている「丘の
上春祭り」も行えない中で、祝賀ム
ードには遠いのですが、この場をかりて
御礼申し上げます。
(S・I)

年末年始休み、断捨離を頑張ろうと
思いましたが、全然進まず・前より
散らかったような・・・今年もよろし
くお願いいたします。
(C・S)

昨年の大掃除は、十二月に入っ
た、少しずつ掃除をしました。三十日
に行う大掃除が楽に終わりました。
(M・U)

編集後記