

令和元年 11 月号

KOCO かあらさん



～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和元年 11 月 25 日第 102 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/

カラダの健康は、まず！お口の健康から



歯っぴいライフ講座



「おいしく食べること」や「楽しいおしゃべり」にお口の健康は欠かせません。

成人が歯を失う原因の半数は、「歯周病」。

歯周病は、脳梗塞、誤嚥性肺炎、心筋梗塞、糖尿病、動脈硬化など さまざまな病気を引き起こすことがあります。毎日しっかりケアすれば、いつまでも自分の歯を保つことができます。

ぜひこの機会に、歯周病を正しく知り、毎日のお口のケアを見直してみませんか？

(1) 日時 : 令和2年 1月28日(火) 14:00~15:30
(受付開始 13:45から)

(2) 場所 : 駒岡地区センター2階 小中会議室

(3) 講師 : 鶴見福祉保健センター 歯科衛生士 伊澤 由香 氏

(4) 内容 : 歯科衛生士のお口の健康の話、お口の機能チェック
歯みがきのポイント、健口体操 など

(5) 持ち物 : 歯ブラシ(いつも使っているもの)・手鏡(お持ちでしたら)

(6) 申込先 : 駒岡地域ケアプラザ 電話: 045-570-6601

(7) 募集人数 : 30名(先着順)

(8) 受付開始 : 12月16日(月)~



脳梗塞、誤嚥性肺炎、心筋梗塞、糖尿病、動脈硬化などを引き起こす原因となります。

主催 : 駒岡連合保健活動推進員
協力 : 駒岡地区連合会
鶴見福祉保健センター
駒岡地域ケアプラザ

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

パパ講座～パパと一緒にあそぼう～



いろいろな遊びを通じて、パパ同士、お友達づくりができる
チャンスです★親子体操や絵本のおみせかせもあるよ。

パパと子ども
一緒に♪

日程：令和2年 2月1日（土）
10：30～12：00

無料

対象：0～3歳までのお子さんとパパ
定員：10組（申込み先着順）※定員になり次第〆切
場所：駒岡地域ケアプラザ 1階多目的ホール
講師：浦瀬 巨 さん



港北区在住で、近隣の子育てパパの交流サークルを運営しております。
P35（パパさんGO!） <https://www.facebook.com/papa3go/>

内容：ゲーム、座談会

絵本の読み聞かせのコツも教えます。

（お申込み先） 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・川崎 電話：570-6601

第78回 KOCO名画座

昔の映画を観て、
青春時代を思い出してみませんか？

「超高速！参勤交代」
（制作：2014年）

出演：佐々木蔵之助 / 深田恭子
日時：1月 23日（木）13：30～
（13：00開場）
会場：駒岡地域ケアプラザ1階
多目的ホール
定員：先着50名
対象：60歳以上の地域の方
*放映後、お茶とお菓子もご用意しております。



申込開始：12月 21日（土）から
電話：045-570-6601

第13弾地域支援講座

「思春期のわが子との向き合い方」
成長の過程にある子ども達へ、家族でどのような
コミュニケーションをとっていったらいいかを学び
ます。

日時：令和2年 2月7日（金）
10：00～12：00
場所：駒岡地区センター 小中会議室
講師：辻 弘枝氏（社会福祉士・認定心理士・
子ども家庭支援ワーカー）
対象：地域の小中学校保護者及び地域住民
定員：60名（先着順） 参加費：無料
保育について：子ども 10名（先着順）
（対象年齢：6カ月～4歳）



*お車でのご来場は御遠慮下さい。
※お申込み期間：令和元年12月9日（月）～
令和2年1月30日（木）まで。
電話：045-570-6601

主催：駒岡地区連合会・駒岡地区社会福祉協議会・
駒岡地区民生委員児童委員協議会
駒岡小学校PTA
共催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター
協力：公益財団法人 よこはまユース



10月行事

秋の大運動会 10/7(月)～12(土)



選手宣誓



セレモニー



応援合戦



取られてたまるか



扇いで飛ばして



大玉送り

笑顔いっぱい、勝負しました！！

11月行事

紅葉狩り週間 11/4(月)～9(土)



天気に恵まれ、紅葉狩りに最高！と思いましたが、少し紅葉には早かったようです・・・



教えて レクリエーション～手芸編～

《クリスマス飾り・正月椿飾り》



- ① フェルトを型紙通りに切る。
- ② 綿を入れ、縫う。
- ③ 紐やリボンに縫いつけ、完成。



今回の手芸の作業風景です。

型紙を使用し、フェルトを切るところです。

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～

「インフルエンザ！」

この時期、通院時、自分の顔は触らないようにしましょう。患者の中には、インフルエンザの人もあるはず。待合室のあちこちにウイルスがいると考えましょう。もちろん、マスクも忘れずに。帰ったらまず手洗いをしっかり行いましょう。





駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

介護職

名 前：和田 淑子

血液型：B型

出身地：東京都

夢：いろいろな世界遺産を旅したい。



ドライバー

名 前：立石 誠

血液型：AB型

出身地：佐賀県鳥栖市

夢：溪流釣で大岩魚（オオイワナ）を釣り上げる。（50 cm以上）



歯科相談

鶴見区歯科医師会のご協力により口腔体操のお話し、ご希望の方へ歯科相談を行いました。



お誕生日週間

毎月おこなっているお誕生日祝週間の様子です。ご利用者と共にお祝いします。



～ お知らせ ～

<お誕生日週間>

12/16（月）～21（土）

令和2年1/20（月）～25（土）

<ゆず湯週間>

12/18（水）～24（火）

<クリスマス忘年会>12/23（月）～28（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・金・土曜日)午前活動できる方募集しています。

☆

～ 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。
- ・ゆず湯週間 12/18～24 頃の冬至に合わせ、湯ぶねに浮かべるための「ゆず」

* 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

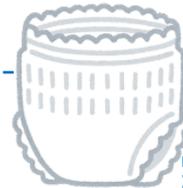
デイサービス職員募集中!!

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

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

車イス貸出事業のご案内



地域包括支援センターでは、「車イスの無料貸し出し」事業も行なっています。通院で車イスが必要になった、旅行先で数日間だけ使いたいなど、主に短期間での利用を目的とした事業です。用途に合わせてご利用ください。

【貸出要件①】貸出期間は原則2週間。事情に応じて延長可。その際にご相談ください。

【貸出要件②】お渡し・ご返却はケアプラザへの来所をお願いしています。ご自宅までのお届け・回収は行なっておりません。

※その他の使用注意事項は窓口にてご説明させていただきます。

【お問い合わせ先】駒岡地域ケアプラザ 一杉（ひとすぎ） 電話：570-6601





男性の料理サークル「駒寿会」 メンバー募集！



**60歳以上の男性による、家庭料理を中心とした料理サークルです。
初心者大歓迎です。**

【活動日】毎月第1・3金曜日 9:00~13:00
料理は全員で食べ、楽しく話し合います。

【レシピ】料理のレシピは、毎回順番制により二人の当番担当者が食材買い物をして、当日のレシピを作ります。

【活動場所】駒岡地域ケアプラザ 調理室

【会費】実施日に買い物をした食材費を全員人数で、割った金額です。
(平均1人600円~650円)その他にお米代として、年間1,500円程度。
☆体験は無料で対応します。

【募集人数】3名
☆高齢者の認知症予防活動の一助として楽しいサークルで、現在92歳の方が、12年このサークルで元気に料理をつくり楽しんでいます。

【お問合せ先】駒岡地域ケアプラザ 担当：地域交流 氏家 電話：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：4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：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。



皆様は、台風大丈夫でしたか？私事ですが、猫2匹がいるので、避難はどこにしたらいいのか、そもそも避難をどうやってするのか。考えさせられる事がたくさんでした。

花粉症で春はイヤ。暑さが苦手でもイヤ。インフルエンザが流行る冬もイヤ。と、私にとって過ごしやすいは秋しかありません。紅葉を見に出かけたいですね。

台風がきて、天候不順な日々、やっと晴天が続いています。ですが、乾燥対策は欠かせません。

(M・U) (H・K) (R・U)

編集後記