

令和4年3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3月25日第116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/

日頃より、駒岡地域ケアプラザの事業にご協力・ご参加いただき、ありがとうございます。

さて、毎年3月は駒岡地区センターと合同で「丘の上春祭り」を行っていたのですが、今年も新型コロナウイルスの感染が収まっていない状況を鑑みて、中止とさせていただきます、代わりに「血管年齢測定」や「自主製品販売」のイベントを行いました。

また、本来であれば同日に「開所 20 周年記念式典」の開催を計画していましたが、そちらも同様に中止とさせていただきます、記念誌のみ作成いたしました。

今後も状況により事業が延期や中止になるだけでなく、少し形を変えたり規模を縮小して行うこともあるかと思えます。ご理解いただければ幸いです。 所長 板山重樹

令和3年12月～令和4年1月末までの食品回収 (フードドライブ) 報告



	回収個数	重さ
12月13日	44個	7kg
12月23日	66個	11, 5kg
12月27日	3個	16kg
1月7日	189個	26kg
1月21日	27個	23, 3kg

ご自宅で眠っている食品（2ヶ月以上賞味期限があるもの・常温保存できるもの）を駒岡地域ケアプラザのエントランスに設置した回収ボックスにてご寄付いただきました。（詳細については表をご参照ください）ご協力いただき、ありがとうございました。一歩舎3号館でも2か月で91個、15, 8Kgの食品が集まっています。

今後も継続して行っていく事業になりますので、ご寄付頂けるものがありましたら、お持ちください。

.....
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
.....

第79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？
「男はつらいよ 寅次郎夢枕」

出演：渥美 清・倍賞 千恵子・八千草 薫など（制作：昭和47年）
日時：4月 21日（木）13：30～（13：00開場）
会場：多目的ホール 上映時間：98分
定員：先着30名



※お申し込みは本人のみとさせていただきます。
お友達や知り合い、ご家族を、代わりにお申し込みすることはできません。

※当日、お申し込なしで参加することはできません。

対象：60歳以上の鶴見区在住の方

持ち物：上履き・外履きをいれる袋

注意事項：・コロナ禍のため、飲食の時間は中止させていただきます。
・マスク着用、手消毒、当日の体温計測のご協力をお願いします。
・状況に応じて、中止の場合があります。

申込み：4月 7日（木）9：30から開始です。

電話：045-570-6601 担当：地域交流担当

春の大人の遠足

新緑の横浜三溪園ウォーキング

三溪園は四季を通じて桜や梅、ツツジ、紅葉の名所として知られ、横浜でも有数の日本文化が体験できるスポットです。皆さんと一緒に新緑の美しい三溪園をウォーキングしませんか？

日時：令和4年5月19日（木）9：10～13：15

雨天の場合は5月20日（金）に順延します。中止の場合は前日にご連絡します。

集合場所：JR鶴見駅東口 交番付近に9：10集合

（9：22発の電車に乗る予定です。時間厳守でお願いします）

<ウォーキングコース>

*JR鶴見駅東口 集合⇒（電車）⇒横浜駅下車 *横浜駅東口⇒（バス）⇒三溪園入口

*三溪園散策

*本牧⇒（バス）⇒根岸駅 *根岸駅⇒（電車）⇒鶴見駅下車 解散

持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装、マスク、
身分証明書（敬老パス、健康保険証、はまともカードのいずれか一つ）
交通費、三溪園入園料200円（身分証がない方は600円）

対象者：鶴見区在住の65歳以上の方 募集人数：10名（先着順）

お申込み受付開始：4月15日（金）から

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ（担当：氏家・櫻井） 電話：045-570-6601



<新型コロナウイルス感染防止のためご協力をお願いします>

- * 自宅を出る前に必ず検温し、37.5℃以上ある場合や体調が悪い時は、すぐにケアプラザまでご連絡ください。当日集合した時にも検温と手消毒をさせていただきます。
- * ご本人及び同居のご家族で発熱や身体がだるい、喉が痛い、せきが出る等の症状がある時も、ご欠席をお願いします（要連絡）
- * 新型コロナウイルスの感染状況に応じて急遽中止・内容を変更をする可能性があります。



デイサービス
情報誌

こま劇場



2月行事

節分週間 2/1(火)~7(月)

今年は何と！年男・年女が11名様。
賑やかな節分となりました。「鬼は外！福は内！」のかけ声で鬼に向かって、シュレッダー玉を投げ、無病息災を願いました。



3月行事

ひな祭り週間 3/1(火)~7(月)



今年もお雛様の規模を縮小し、親王飾りを入口の棚に飾りました。ちらし寿司・お雛様の形のおまんじゅうを食べてお祝いしました。

教えて レクリエーション 囲碁・将棋・習字編

ボランティアの方にお越しいただき、毎月第1火曜日は囲碁、第4土曜日は習字のレクを行っています。将棋好きの男性陣が集まって対戦することも。

指先を使ったり、頭の中で考えたり、集中！集中！終わった後は疲れも見えますが皆様笑顔を見せて下さいます。



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～

体力をつけて、乗り切ろう！

コロナウイルスのオミクロン株が猛威をふるっています。若い人は無症状や軽症が普通のようなのですが、60歳以上は油断がなりません。持病の悪化による死者が増えているとのことです。わずかずつ発生数は減少していますが、まだまだ安心はできません。

よく手洗いし、しっかり体力をつけて乗り切って参りましょう。

《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

令和3年度のお誕生日プレゼントは
「マスクケース」をお贈りしました。



手芸ボランティアの皆様の手作りです。
予備のマスクを入れたり、外したマスクの
一時収納にお使い下さいね。



だんだん暖かくなり、壁面飾りも春に向けて
準備中です。はさみを使ったり、バランスを
考えて貼りつけたり、どうやったら綺麗に作
れるか考えながら作製しています。黄色のお
花が壁を彩る予定です。

駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

- ① 名前 ② 出身地
③ 血液型 ④ ちょっとした自慢



- ① 大熊 比呂美
② 神奈川県横浜市
③ AB型
④ 着物が好き♡



- ① 橋口 一枝
② 東京都大田区蒲田
③ O型
④ 米米クラブ大好き♡

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

4/18 (月) ～ 23 (土)

5/23 (月) ～ 28 (土)

＜お花見週間＞

3/28 (月) ～ 4/2 (土)

＜菖蒲湯週間＞

5/ 2 (月) ～ 7 (土)

＜おやつ作り週間＞ 5/16 (月) ～ 21 (土)

～ 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。
- ・ 入浴時ソファーに掛けるための「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

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①

駒岡地域ケアプラザ

2022年度 介護予防事業等

	名称	会場	日時	内容	会費
ケアプラザ自主事業	体操広場	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第2月曜 14:00~15:00	体操	無料
	ポッチャ交流会	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第4土曜日 ① 9:30~10:45 ② 11:15~12:30	ポッチャ	無料
	男性いきいきシニア 倶楽部	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第3水曜日 ② 13:30~15:30	ストレッチ・筋トレ	500円/ 回
グループ活動	こまきち手芸サロン	駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム	第1・3水曜日 13:30~15:00	手芸	1,000円 /年
	盆踊り はまぎくの会	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第1木曜日 14:00~15:00	盆踊り	無料
	ノルディックウォーキング グループ活動	三ツ池公園 パークセンター前	第2・4金曜 9:30~11:00	ノルディックウォーキング	無料
	※ピンピン体操 三ツ池さくら会	上末吉三ツ池 町会会館	第3木曜 13:30~14:30	体操 脳トレ	無料
	ピンピン体操上 末吉5丁目④ ⑤	④照繁工務店ホール ⑤上末吉5丁目会館	④第2・4水曜 ⑤第3水曜 共に14:00~15:00	④体操・ポッチャ ⑤体操・脳トレ	無料
	ピンピン体操 ひまわり会	下末吉会館	第3火曜日 14:00~15:00	体操 脳トレ	無料
	ピンピン駒岡会	駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール	第3土曜 13:00~14:00	体操 脳トレ	無料
元気づくりステーション	どろんこサークル	どろんこ保育園	第1・3金曜 13:00~15:00	折紙・体操 おしゃべり	無料
	下二健康クラブ	下末吉 第二末吉会館	第3水曜 13:30~15:30	体操 脳トレ	100円
	すえよし いきいきサロン	末吉地区センター	第3木曜 10:00~12:00	歌・脳トレ 体操	100円
	梶山いきいきクラブ	梶山自治会館	第2・4金曜 14:00~15:30	体操・歌 脳トレ	無料

※は、地域限定の活動です。

新型コロナウイルスの蔓延状況によっては、活動中止・内容の変更・時間短縮をしている場合があります。詳細はお問い合わせ下さい。

TEL 570-6601 担当：荒井・中村



介護者の
つどい

リフレッシュ サロン

のご案内



家族や友人に話しにくい
介護の苦勞や悩みを気軽に
話してみませんか？

【令和4年度 日程一覧】

4月15日(金)	6月10日(金)	9月16日(金)
10月14日(金)	12月9日(金)	2月10日(金)

※日程は変更になる場合がございます。

◆時間：13:30~15:00

◆場所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

(部屋の空き状況によって変更になる可能性があります。また、イベントについては、別途ご案内します)

◆対象：自宅で介護をされている方、またはされていた方

◆参加費：無料

【お問い合わせ】 駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本

ゆるカフェ奏茶のご連絡

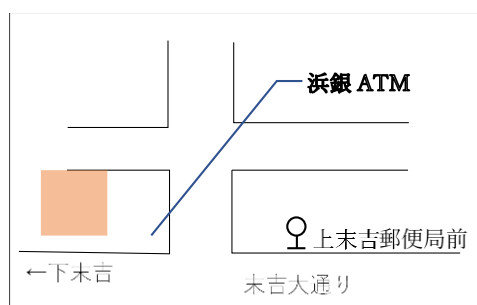
子育てママとお子さんや、お年寄りたちが集える場としての「ゆるカフェ奏茶」。昨年度4回開催し、ご近所の方々の癒しの場として定着してきています。

小さなお子さんが一緒でも気兼ねなく、ご近所のおばあちゃんもお茶を飲みながらゆっくりできる場として、今年度も偶数月の第一水曜日に開催しますので、よろしければご参加ください。

次回開催日：4月6日(水曜日) 10:00~12:00くらい

(お店は9時過ぎから開けてくださっています)

参加費：500円(コーヒー等ワンドリンクにお菓子付き、お子様にはジュース)



【住所】 鶴見区上末吉4-7-8



ママヨガ

ヨガで身体をほぐして、心も体もすっきりしませんか？

赤ちゃんも一緒に楽しめます(^_^) 初めての方も大歓迎です！

《開催日》 5月 27日・ 6月 24日・ 7月 22日

☆すべて金曜日

《時間》 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》 0~2歳 ☆首が座っていること

《定員》 10組 (先着順)

《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
うわばき (スリッパをお貸しできません)

《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。
- ・ 健康状態に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。

《お申込み開始》 4月 27日 (水) ~

※お申込みは下記までお願いします。

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



“ままほっとるーむ”

託児あり



お子さんを託児でお預かりします。
いつも忙しいお母さんも、ゆっくりおしゃべりしたり工作したり、
ホッとする時間を持ちませんか？ぜひ気軽にお越しください。



日 程： 5月13日、6月10日、7月8日、9月9日 (全て金曜日)
10時～11時30分 ※1回のみ参加可

《お願い》

保育開始（10：15）までにお越しください。10：15 以降にお越しの方は、お子様を連れておしゃべり会参加となります。（他の子ども達が、ママが戻ってきたとってしまうため。）

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

（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13日	おしゃべり会 テーマ：こどもの食事の悩み	司会：心理カウンセラー 前田さん
6月10日	アロマ虫よけスプレーを作ろう (この日のみ 参加費 300円)	アロマ薬局 職員さん
7月 8日	地域の子育て情報交換	こまーま 増田さん
9月 9日	講座 テーマ：子どものタイプに合わせた接し方とは	司会：心理カウンセラー 前田さん

（お問い合わせ）駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601 担当：氏家・落合

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

コロナだけでなく、世界情勢も心配ですが次年度は少し明るい兆しが見えることを願っております。
(O・K)

年末に断念した断捨離を始めました。スッキリして新年度を迎えたいと思います。
(C・S)

ケアプラザの正面出たところの河津桜が綺麗に咲きました。
(M・U)