

令和4年5月号

# KOCO かわあばん



～<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4年5月25日第117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/

## 60歳以上の男性の皆様！地域で活躍してみませんか？

### ボランティアグループ 「駒岡ヘルパー親父会」

平成21年度からボランティア活動開始して、13年になります。  
活動が定着していき、利用者数も増えていきます。活動メンバーが年齢を重ねて少し減っている現状があります。  
メンバー数名と一緒に活動するので、お気軽に参加をお願いします。

利用者の方達は高齢者のお一人暮らしの方、高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅になります。対象の方のお住まいは、駒岡・獅子ヶ谷一部・梶山・上末吉・下末吉地区になります。

#### ●活動内容

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



※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。

活動前



活動後



活動は、1人で行くことはありません。  
3名以上で活動に行きます。  
時間は、2～3時間程度です。

毎月メンバー同士の交流と活動の報告をする「定例会」を行っています。

定例会：毎月第2土曜日 9：30～10：30

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

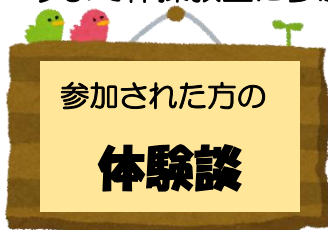
開館日（年末年始以外）月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602

\*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。

# 女性が多い体操教室に気が引けるあなた！ 男性のみの体操教室いかがでしょうか？

## 男性いきいきシニア倶楽部

地域にお住まいの60歳以上の男性を対象に体操教室を開催します。  
仲間と一緒に楽しく体幹トレーニングや柔軟体操をしませんか。  
今まで体操教室に参加したことがない方でもお気軽にご参加ください。



肩がスムーズに動くようになり、凝りがなくなりました。



以前より自宅で身体を動かすようになりました。

身体全体が柔らかくなり楽になりました。

日程：7月20日・9月21日・10月19日・11月16日・12月21日・  
1月18日・2月15日・3月15日（毎月第3水曜日）

時間：13：30～15：30

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・マスク・上履き・タオル・飲み物・  
外履きを入れる袋・ヨガマット（お持ちの方のみ）

対象：地域にお住まいの60歳以上の男性

募集人数：5名

★トレーニング内容★

・イスに座って柔軟体操      ・マットを使って体幹トレーニング

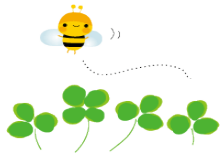


※体温が37.5℃以上の場合はご参加をご遠慮ください。

※ご本人及び同居のご家族で、熱がなくても身体がだるい、喉が痛い、せきが出る等の症状がある時ご欠席をお願いします。（要連絡）

※コロナウイルスの感染状況に応じて、急遽中止や時間変更の可能性があります。

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



## 4月行事

### お花見週間

3/28(月)~4/2(土)



デイサービス駐車場側より出発し、裏手の坂を登り、駒岡住宅近くを歩き、その先の階段手前までの往復「270m」を、歩行訓練を兼ねて散歩しました。風の強い日もありましたが、皆さま笑顔で参加されていました。

## 5月行事

### 端午の節句

5/2(月)~7(土)



ゴールデンウィークでしたが、ほとんどの方がご利用されました。毎日、にぎやかで笑顔が沢山の日々でした。五月人形を出入口付近に飾りました。男性の方がよく眺めていらっしゃいました。ゲームも、こいのぼりをうちわで扇ぐゲームでした。

## 教えて

### レクリエーション ~手芸編~

4・5・6月手芸プログラム

#### 花のフローキ



- ① 布を型紙通りに 10 枚切る。
- ② 布を三角に織り、重ねて巻く。花完成。
- ③ 葉も同様に切り、三角に折り端をとめる。
- ④ 丸い台紙に花・葉を貼り完成。

#### ひみつの小箱



- ① 牛乳パックを型紙通りに切る
- ② 布を貼る
- ③ 組み立て完成

## 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~

### 「初夏の健康対策について」

この時期は誰でも体がだるく、疲れやすくなります。その原因は温度差にあります。天気が変わりやすく、冷え込んだり暖かくなったりします。そのため体が知らず知らずダメージを受けています。

そんな時の対策としては外出時に1枚羽織るものを持ったり、天気の良い日は太陽の光を浴びて体内時計の調整をしたり、しっかり栄養や、睡眠をとるといった規則正しい生活をするのが大切になります。



## 渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)



お迎えの時・・・

利用者様 「タンポポがさいている。」  
 スタッフ 「あっ。本当ですね。」  
 利用者様 「よく土手に散歩に行ったけど、その時もタンポポたくさんあったよ。」  
 スタッフ 「タンポポの背が高いですね。」  
 利用者様 「あら。今はタンポポの背も高いのねえ。時代かねえ。」

時代と共に人の背も、タンポポの背も高くなるのでしょうか。  
そんなことを発見した日でした。

## 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

夕暮れサロンの時間に「じゃんけん大会」を行いました。  
優勝者の方にはメダルをプレゼントしました。  
連日メダルをもらった方、残念ながらもらえなかった方といらっしやいましたが、笑顔がたくさんでした。



- ① 名前
- ② 出身地
- ③ 特技

## 駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



- ① 藤本 正夫 (ドライバー)
- ② 東京葛飾区生まれ  
2歳～11歳 (小5) まで福岡市
- ③ いつでもどこでも寝られる



季節ごとに着替えをご利用者様にお願いしています。  
時折、あやしながら着替えてさせていただきます。  
今回は春の装いです。

## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

6/20 (月) ～ 25 (土)  
7/18 (月) ～ 23 (土)

＜防災訓練週間＞

6/13 (月) ～ 18 (土)

＜七夕週間＞

7/ 4 (月) ～ 9 (土)

＜ソフトクリーム週間＞ 7/25 (月) ～ 30 (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います)
- ☆ 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

## 駒ワンイベント～地域のわんちゃんと遊ぼう



4月25日（月）午前10時、駒岡岩瀬公園ではじめての犬連れイベントを開催しました。駒岡に住んでいるわんちゃんと飼い主さんが、10人以上（犬は14頭！）集合して、交流を楽しみました。今後も同様のイベントを行い、飼い主さんとわんちゃんの親睦を深めていく予定です。

## こまきちの天の川観察 ☆三



# 三ッ池親子ひろば

ふれあい遊び  
親子で体を動かす

わらべうたに  
合わせて、手遊び

パネルシアター

このような内容を講師の先生と一緒に楽しめます。  
赤ちゃんと一緒でも楽しめると思いますので、お気軽に遊びにきてください。

開催日：7月4日・9月5日・11月7日・令和5年3月6日（すべて月曜日）

＊1回のみ参加も可

時間：10:00～11:00

場所：上末吉三ッ池町会会館（梶山2-27-16）

＊市営バスの「梶山」停留所前です。

対象：0～3歳児の未就園児の親子

（兄弟児も赤ちゃんも参加OK）

参加費：300円（当日集めます）

定員：7組

注意事項：

- ・ 親子体調確認を行い、発熱や咳等の風邪症状が見られる方は参加を控えるようお願いいたします。
- ・ 保護者の方はマスク着用をお願いします。（こどもは必ずではありません）
- ・ 体温が37.5度以上あることが判明した方は、入場をお断りする場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・ 会場内には、消毒液をご用意しております。入退場、必ずご利用ください。
- ・ 感染防止のため、換気を徹底して開催します。
- ・ **新型コロナウイルス感染拡大のため、急遽中止にする可能性があります。**
- ・ **参加希望の方は、駒岡地域ケアプラザにお申込みをお願い致します。**



（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

主催：駒岡地域ケアプラザ/共催：上末吉地区社会福祉協議会/協力：上末吉三ッ池町内会

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。



季節がめぐるのが年々はやく感じ  
ます。今年は、意識して愛でていき  
たいと思います。（R・U）

新しく設立した就労支援B型の施  
設が、月1回エントランスにお花の  
販売に来ています。綺麗で癒されま  
す。（M・U）

わんちゃんたちが一緒にすごした  
時間は特別でした。一匹一匹皆ちが  
っているのにトラブルもなくて。私  
も見習わないと。（Y・T）

編集後記