

令和4年9月号

# KOCO かわるばん



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9月25日第119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/



## 体力測定 & 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座



コロナ禍でお休みしていた「体力測定」を開催いたします。  
この機会に、ご自分の体力を測るチャンスです。  
また、体力測定終了後には、「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を行います。

### 第1部＜体力測定＞

★下記の項目を行い、個人別データを作成します。9:45～11:00

- ①身長・体重・体脂肪測定 … BMI 理想体重を出します
- ②握力 … 腕の筋力測定
- ③C S (チェアスタンド) … 脚の筋力測定
- ④棒反応 … 反射神経測定
- ⑤開眼片足立ち … バランス力測定
- ⑥長座体前屈 … 柔軟性測定

★測定終了後個人データ配布後、全体講評とアドバイスもあります。(12:10～12:15) ★

### 第2部＜「睡眠」と「健康」の知恵袋講座＞ 11:00～12:00

講師: 鈴木 名保美 氏

内容: 睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、睡眠をとるためのポイントを紹介



日時: 10月31日(月) 集合 9:30 ～ 12:15

場所: 駒岡地区センター 体育室

持ち物: 上靴、飲み物、タオル。動きやすい服装でいらしてください。

※計測時に裸足になって頂きます。脱ぎやすい靴下でいらしてください。

対象年齢: 鶴見区在住の60歳以上の方

募集人数: 30名(先着順)

お申込み開始: 10月11日(火)より

お申込み先: 駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話: 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。  
.....

## 男性いきいきシニア倶楽部（若干名募集）

ヨガやピラティスも取り入れて、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。

- 日 程 : 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



- ※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もお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

## 秋の金沢文庫 名所巡り

「称名寺の大イチョウと旧伊藤博文金沢別邸」を訪ねて

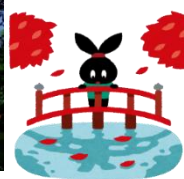


- 日 時：令和4年11月29日（火）9:00~13:15  
雨天の場合は12月2日（金）に順延 **\*中止の場合は前日にご連絡します\***
- 集合場所：京急鶴見駅 改札口前のセブンイレブン付近に9:00集合

ご 注 意：称名寺から伊藤博文金沢別邸まで約1時間歩きます。徒歩に不慣れな方はご注意ください。



称名寺



旧伊藤博文金沢別邸

### ★ウォーキングコース★

- \*京急鶴見駅 → 金沢文庫駅
- \*金沢文庫駅から徒歩にて（約20分）称名寺へ
- \*称名寺庭園を散策 黄金色の大イチョウが有名です。
- \*称名寺より徒歩にて（約1時間）野島公園へ  
（途中、海の公園で10分程休憩）  
海を眺めながらゆっくり歩きます。
- \*旧伊藤博文金沢別邸見学
- \*野島公園駅 → シーサイドライン → 新杉田駅
- \*新杉田駅 → JR → 鶴見駅解散

- \*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、交通費
- \*対象者：鶴見区在住の60歳以上の方
- \*募集人数：10名（先着順）
- \*お申込み受付開始：10月27日（木）から
- \*お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ（担当：氏家・櫻井） \*電話番号：045-570-6601





## 7月行事

## ソフトクリーム週間 7/25(月)~30(土)



今年は、バニラ・イチゴ・チョコレートの3種類をご用意しました。  
「おいしいー!」「冷たい!」とあっという間に食べ終わられていました。

## 8月行事

## 夏祭り週間 8/1(月)~6(土)



ヨーヨー釣り・お好み焼き・射的・盆踊りを楽しみました。今年はお神輿をリニューアルしました。お好み焼きを1番返せた方には、記念のお好みマイスターメダルを差し上げました。盆踊りでは、太鼓も叩いて頂きました。

## 9月行事

## 敬老祝週間 9/12(月)~17(土)

9月12日(月)	前田みどり 様	ヴァイオリン演奏
9月13日(火)	ダンシングi様	ジャズダンス
9月14日(水)	大綱マジッククラブ 様	マジック
9月15日(木)	器楽デュオ 様	楽器演奏
9月16日(金)	秀丽会 様	新舞踊
9月17日(土)	音楽のひろば 様	ギター演奏

来てくださったボランティアの方々ありがとうございました。

## 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~

### ~その疲れ、秋バテかも。予防方法~

よく夏バテという言葉を目にしますが、この時期は秋バテに注意が必要です。

夏バテは夏の暑さが原因で自律神経の変調を起こし、食欲の低下や体の不調が出てきます。夏の暑さが過ぎ涼しくなった時期に出てくるのが秋バテ。寒暖差からくる自律神経の変調が原因の一つになります。予防としては①バランスのとれた食事(旬のものをとりいれる)②入浴は湯舟に入り身体(腹部)を温める③睡眠を十分にとる④服装に注意する。

疲れを感じる前に日々の生活で秋バテを予防していきましょう。

## 《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～

### おやつにフレッシュフルーツ登場！！

7月は「スイカ」、8月は「ぶどうと桃」が、9月は「シャインマスカットと梨」でした。ぶどうやマスカットは食べやすさを考慮し、半分にカットし、旬のものを取りいれてみました。



### 夕暮れサロンやってます！！

#### 花火鑑賞



コロナ禍ということもあり、「花火みたいねー」の声からお部屋の中で始めての花火鑑賞会でした。少しでも夏を感じて頂きたいと思い、企画しました。

#### 水鉄砲



毎日暑い日が続いています。夕暮れ時に水遊び。トイレトペーパーの的を狙い、バキューン！バキューン！

## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

10/17(月) ～ 22(土)  
11/21(月) ～ 26(土)

＜運動会週間＞ 10/ 3(月) ～ 8(土)

＜紅葉狩り週間＞ 11/14(月) ～ 19(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

イオン薬局共催事業

# 健康チェックのご案内

買い物ついでにどうぞ♪



当日は予約不要！飛び込み参加可能です！

■「**血管年齢測定**」をしてみませんか？

■65 歳以上の方は「**暮らしぶりチェック**」もしてみま  
しょう。

「健康作り講座」などの定期イベントも紹介もしてい  
ます。

- 日時：11月28日（月）
- 時間：13時～15時
- 場所：イオン駒岡店 正面入口横

※体温が37.5℃以上の方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をご遠慮ください

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて、急遽中止の可能性  
があります

イオン駒岡店所在地：神奈川県横浜市鶴見区駒岡 5-6-1

お問い合わせ：駒岡地域ケアプラザ 担当：榎本、中村

TEL：045-570-6601



# 親子でキッズヨガ

お子さんと一緒に身体を動かしませんか？ 初めての方も大歓迎です。  
心と身体をリフレッシュ！ 1回だけの参加もできますので、ぜひお気軽にお越しください♪

〔日 時〕 10月28日（金） 10：30～11：30  
11月25日（金） 10：30～11：30 ※1回のみ参加可

〔場 所〕 駒岡地域ケアプラザ1階 多目的ホール

〔定 員〕 8組 〔対象年齢〕 1～3歳

〔講 師〕 小川 あき 氏（全米ヨガアライアンス RYT200）

〔持ち物〕 飲み物・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。

ヨガは親子ともに裸足になります。

〔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。
- ・ご自身やご家族の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作業も一緒にお願いします。

お申込みは 9月30日（金）～です♪

申込先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流：氏家／落合 電話：045-570-6601



## Xmas キャンドルリース手作り体験



令和4年 11月19日（土） 午前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

キャンドルで飾られた華やかなクリスマスリース。火を灯せばあたたかな光でクリスマスムードが盛り上がります！手作りリースで楽しいクリスマスをお過ごしください。

\*対象 象：地域の方

\*募集人数：12名（先着順）

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。

\*持ち物：マスク着用・はさみ・ピンセット・エプロン・上履き・靴袋・

作品を持ち帰る袋（ケーキの紙袋のように底が広いもの）

\*参加費：1,600円（当日集めます）

\*お申込み開始日：10月17日（月）～

先着順のため、定員に達した時点で締め切りとなります。

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

- ・ご自宅ですべて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。
  - ・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。
  - ・宅配などのご用意はありませんので、ご自身でお持ち帰りください。
- ご協力、ご理解宜しくお願い申し上げます。



## 発達が気になる子の親の集い

参加されている方達と一緒に、  
名前を決めました☆

# ふありひろば

子育てに心配ごと、不安を抱えている方、  
障がいのあるお子さんをお持ちの方（手帳の有無は問いません）へ、  
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・・・

けれどうちの子は“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？

※「Huali（ふあり）」は、ハワイ語で  
「輝く、磨きあげた、清浄な、純粋な」という意味があります。

日程：11月9日・12月14日・令和5年1月11日  
（すべて第2水曜日）

時間：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歳くらいまで）のお子さんをもつ保護者

【お申込み・お問合せ先】駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家  
電話：045-570-6601



# 三ツ池親子ひろば

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。  
赤ちゃんと一緒に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：11月7日（月）、令和5年3月6日（月）＊1回のみ参加も可  
時間：10:00～11:00  
場所：上末吉三ツ池町会会館（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、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：上末吉三ツ池町内会

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。



編集後記

気温も湿度も高い日が続きますね。マスクをしているので、ついつい水分補給を忘れてしまいます。みなさんも水分補給を忘れずに、残暑を乗り切りましょう。（R・U）

暑い日が続く中、熱中症に気をつけながらマスクをつける日々だったなあと夏を思い返しました。いつまで続くのか・・・（M・U）

夏の暑さを利用して少しダイエットしました。すぐには体重が戻らないようがんばります。（H・K）