

令和5年3月号

KOCO かあろばん



しあわせ
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和5年3月25日第122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/

4月1日～の開館時間について

令和5年4月1日より、施設の開館時間が以下のように変更になります。

- 平日で夜間帯に貸館利用団体が有る場合 ⇒ 9:00～21:00
- 平日で夜間帯に貸館利用団体が無い場合 ⇒ 9:00～18:00
- 日曜日、祝日の場合 ⇒ 9:00～17:00

曜日や状況により開館時間が異なりますので、ご利用の際には事前にご確認ください。

<新規ボランティア募集>

自分の特技や好きなことを生かして、地域でボランティア活動をしてみませんか？
(腕前や作品を披露する、他の参加者へ教える、企画を一緒に考える、などを計画しています)
下記の内容で「好きだからできる」「やったことがある」方は駒岡地域ケアプラザにご連絡下さい。



例えば・・

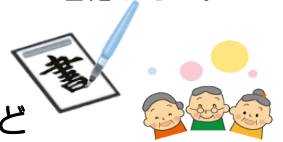
手工芸
刺繍

ちぎり絵
絵手紙

お菓子作り
楽器演奏

書道
俳句

など



これら以外にも「私、こういうことができる」「得意なことがある」があったら教えてください。
お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 氏家・櫻井・落合 電話：045-570-6601

春の寄せ植え教室



春のお花を使って寄せ植えにチャレンジしてみませんか？
初心者でも大丈夫！皆さんで楽しい時間を過ごしましょう♪



(日時) 5月26日(金) 10時～11時30分 (場所) 多目的ホール

(費用) 2,000円 (対象) 地域の方

(定員) 15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。

(持ち物) ガーテングローブ・エプロン・作品を持ち帰る袋

※注意事項：・ 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。
・ 室内のためマスク着用のご協力、ご理解宜しくお願い申し上げます。

(共催) 就労支援継続支援B型こもれび

申し込み開始 4月25日(火)～



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

小学生の

壁掛けライトを作ろう

シールや絵を書いて自分だけのライトを作ろう！お部屋が優しい明るさで包まれます♡

【開催日】5月13日（土）

【時間】①10時～ ②11時～

【場所】多目的ホール

【対象】小学1年～6年生

※こどもだけで参加できます。きょうだいで参加することもできますが、未就学児が含まれる場合は保護者同伴でお願いします。

【定員】15名程度ずつ

（予約した方が優先になります。）

材料に限りがありますので、定員に空きがある場合は当日参加可能です。

【参加費】100円

【所要時間】約30～40分程度（1人1作品）



☆申込み・お問い合わせ先

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 担当:氏家・落合 電話:045-570-6601
(お申込みは 3月 23日(木)～ お電話もしくは来館にて)

～こどもも楽しく体を動かそう～

ママの骨盤体操

骨盤をほぐして体がスッキリ、いいことがたくさんです♪



肩こり解消

自律神経を整える

腰痛予防

【開催日】①5月15日（月） ②6月1日（木） ③7月6日（木） ※1回だけの参加も可

【時間】10:30～11:30

【場所】多目的ホール

【対象】1歳～3歳のお子さん・保護者

【定員】12組

【講師】宮城 美由紀氏

JDAC ダンス教育指導員/日本体育協会公認 スポーツリーダー
アドラー流メンタルトレーナー/FTP プラティスインストラクター

【内容】
・骨盤周りを体操でほぐそう
・ストレッチで筋力アップ
・親子で音楽に合わせて体を動かそう

【参加費】1回300円（当日集めます）

【持ち物】飲み物

・動きやすい服装でお越しください。
・当日は親子裸足になります。（大人は寒かったら靴下を履いても可）

☆申込み・お問い合わせ先

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 担当:氏家・落合 電話:045-570-6601
(お申込みは 4月 12日(水)～ お電話もしくは来館にて)



<駒岡地域ケアプラザ ライン開設しました>

駒岡地域ケアプラザ 子育て情報などを発信しています。

登録をお願いします！！申込みの受付はできません。





2月行事 節分週間 2/1(水)~7(金)



年男・年女の方に前に出ていただき、今年の鬼退治をしました。皆様も一緒に鬼退治しました。夢中で玉を投げていました。鬼は外！福は内！

3月行事 ひな祭り週間 3/1(水)~7(金)



少しずつ気温も上がり、あたたかい日が多くなってきました。ケアプラザ玄関前の桜も咲きました。今年も親王飾りとしました。昼食、おやつも普段と違い、ちらし寿司、彩り稲荷、めびなまんじゅう、おびなまんじゅう、を楽しみました。

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～

防ごう、尿漏れ！

くしゃみした時など、おしっこがもれることってありますよね。女性なら誰でも経験あります。でも大丈夫。簡単な予防法があるんです。

いすに座る時、しっかり両ひざをくっつけること！それだけで体内の筋肉がうまく働いて、尿漏れをふせぐことができると良いです。是非、お試しください。

駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

名前：半田 美香^{よしか}

出身地：宮城県

血液型：A型

みなさまにひとこと：

元気いっぱい、頑張ります。
よろしくお願いします。



《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

令和4年度の皆様へのお誕生日プレゼントは、自立するきんちゃく袋をお贈りしました。



～ある日のデイサービス～



昼食後の全体体操です。
手と足とバラバラの動きをします。
皆様も一緒に。
右手は頭の上でポンポン、左手はおなかを
スリスリ、足踏みもします。



カラオケの機械を使って、リズム体操をします。
曲を口ずさみながら、体も一緒に動かします。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

4/24（月） ～ 29（土）

5/22（月） ～ 27（土）

＜菖蒲湯週間＞ 5/ 1（月）～ 6（土）

＜おやつ作り週間＞ 5/15（月）～ 20（土）

～ ご寄付の依頼 ～

- ・ 入浴時使用の為に「白い固形石鹸」、誕生日プレゼント作成用の「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」

～ボランティア募集～

- ・ お茶出しやご利用者様との話し相手など（火曜日午前中）

* 寄付、ボランティアの問い合わせは、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。

- ☆ 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（要普通免許ですがAT限定でも可能。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

駒岡地域ケアプラザ 2023 年度 介護予防事業



	名称	会場	日時	内容	会費
自主事業 ケアプラザ	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 10:00~12:00	ポッチャ	無料
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	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 初回のみ スティック 貸出有
	※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	体操等 おしゃべり	無料
	ピンピン体操 上末吉 5 丁目 ① ②	①照繫工務店ホール ②上末吉 5 丁目会館	①第2・4 水曜 ② 第 3 水曜 共に 14:00~15:00	①体操・ポッチャ ②体操・その他	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	体操等	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 脳トレ等	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	体操等 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 脳トレ等	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 体操等	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

*日時や内容の変更がある可能性もございます。事前お問い合わせ下さい。
お問い合わせ：駒岡地域ケアプラザ 荒井 中村迄 TEL：570-6601

車イス無料貸し出し事業のご案内

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能です。

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・樫本 電話：570-6601

特殊詐欺に注意！！

ここ最近、悪質な詐欺が増えていますのでご注意ください。ここではいくつか手口を紹介したいと思います。

- ・ 利用事実のない動画閲覧サイト等から登録料や解約料等の名目でアマゾンギフト券等の電子ギフトを買わせて、ギフト番号を聞きだすという手口があります。メール等で支払いが無い場合、法的措置を取ると脅しギフト券を買わせようとします。
- ・ 警察官や区役所職員等を装い、あなたの口座が犯罪に利用され、カードの交換手続きが必要だと言って、暗証番号を聞き出してキャッシュカードやクレジットカードをだまし取るという手口があります。
- ・ 区役所職員等を装って、還付金かもどると言って言葉巧みにATMに誘導して犯罪グループの口座にお金を振り込ませます。

少しでも怪しい、騙されていると感じたらこちらにご相談ください。

※消費者ホットライン ☎188

※警視庁 総合相談センター ☎#9110

春の大人の **遠足**

伊勢山皇大神宮 & 成田山横浜別院 参拝

野毛山動物園見学

日 時: 令和5年5月23日(火)9:30~13:00
雨天の場合は5月24日(水)に順延
集合場所: JR 鶴見駅東口 交番付近に9:30 集合
時間厳守をお願いします



成田山横浜別院

ウォーキングコース

- ☆ JR 鶴見駅 集合—JR 桜木町駅
 - ☆ JR 桜木町駅—(徒歩)—伊勢山皇大神宮—
成田山横浜別院—野毛山公園—(徒歩)—JR 桜木町駅
 - ☆ JR 桜木町駅—JR 鶴見駅 解散
- <注意> 神社は階段があります。

- * 持ち物: 飲み物、タオル、歩きやすい靴、
動きやすい服装、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: 4月24日(月) から
- * お問い合わせ先: 駒岡地域ケアプラザ(担当: 氏家・櫻井)
- * 電話番号: 045-570-6601



Men's シニアピラティス ~参加者追加募集~

仲間と一緒に楽しく、身体を動かしてみませんか。

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: 4月19日・5月17日・6月21日・7月19日(すべて第3水曜日)

時 間: 13:30~15:30

場 所: 多目的ホール

内 容: 椅子に座ってストレッチ、マットを使ってヨガ、ピラティス

講 師: 健康運動指導士/ピラティス インストラクター 根本 裕子氏

参加費: 4,000円(4回分 月謝制) ※4月に集めます。

月謝制のため、お休みしても参加費は集めます。

持ち物: ・動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット(お持ちの方のみ)

対 象: 60歳以上の男性



★参加者へお願いしたいこと★

- ・参加費については、メンバーが増えたら金額が変わります。
- ・当日会場の椅子セッティング、ヨガマット用意や終了後の片づけは参加者がやります。
- ・体温が37.5℃以上の場合はご参加をご遠慮ください。
- ・室内の活動のため、マスク着用のご協力をよろしくお願い致します。

(お申込先) 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 氏家・櫻井 電話: 045-570-6601

ボランティア募集

やまぶきの会

就労継続支援B型「一歩舎三号館」と協働して、駒岡地区の道路やバス停のゴミ拾いをするグループです。一緒に活動して頂けるメンバーを募集します。気軽にご参加をお願いします。

活動日程：第4月曜日 13時～14時

集合場所：就労継続支援B型「一歩舎三号館」(鶴見区駒岡3-18-18)



興味のある方は、駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家までご連絡ください。

電話：045-570-6601

令和5年度も食品回収（寄付）を継続します！

令和3年12月から駒岡地域ケアプラザと一歩舎三号館に食品回収ボックスを設置しています。

皆さまのおかげでこの1年3か月の間にご寄付いただいた約1400品の食品を、鶴見区社会福祉協議会を通じて、区内の生活にお困りの方々にお届けすることができました。

新型コロナウイルス感染症の拡大や物価高騰により、まだまだ多くの方が食品を必要としています。ご自宅に眠っている食品がありましたら、お近くにお立ち寄りの際に食品回収ボックスへご寄付をお願いします。

【寄付できるもの】

- ・2か月以上の賞味期限があり、常温保存できる食品
(お米やレトルト食品など)
- ・未開封のもの

※アルコールや生もの、手作りのものは受付できません。



こちらが目印です！

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。



TEL 570-6601 FAX 570-6602

※車でのご来館はご遠慮下さい。身体的な理由などで希望される方は事前にご相談下さい。

編集後記

スギ花粉の季節。私も飲み薬や目薬、眼鏡と対策していますが…とても辛いです。目を取り出して洗いたい今日この頃です。
(A・N)

あたたかい日が続きますね。あちこちで花が咲き、とてもうれしい気持ちになりますね。みなさんは、どのような時に春を感じますか？私はいちごがお店に沢山並んでいる時です。
(R・U)

寒い寒いと言っていたのに、あつという間に暖かい日々になっています。お出かけ日和なので、ぜひケアプラザの事業に参加お待ちしております。
(M・U)