

令和5年5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～

発達が気になる子の親のつどい

令和5年5月25日第123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/

配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」

配食ボランティアグループ ランチ末吉「つむぎ」では、地域のボランティアの皆さんが、お弁当を末吉地区センター調理室で調理し、配達しています。
ご利用希望の方はケアプラザまでご連絡お待ちしております。

<回数> 第1・3木曜日(月2回) *昼食のみ
祝日の場合は、次の週になります。

<料金> 1食 ¥450
食券6枚つづり(2,700円)を購入して頂きます。

<対象> ①高齢者世帯 ②お一人暮らし高齢者、
③日中お一人暮らしの方、
④日中高齢者世帯の方

※①～④いずれかに該当して、
上末吉・梶山・下末吉地区にお住まいの方

駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家
電話: 570-6601 FAX: 570-6602



ふありひろば

子育てに心配ごと、不安を抱えている方、
障害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”
や他の子はどうか成長しているの?
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。

毎月第2水曜日

10:00～11:30

(8月お休み)

場所: 駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

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

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。



初心者のための らくらくシニアヨガ

ヨガのポーズをとりながら身体をリラックスさせて健康維持を目指しましょう！
初心者の方も先生が優しく指導して下さいます。お気軽にご参加ください。

講師：梅井 香織 氏



*藍 YOGA 教室養成コース全課程修了
*コミュニティ・フィットネス協会認定
整体ヨーガインストラクター、シルバーリーダー（高齢者運動指導師）

日 程：毎月第1・第3火曜日（月によっては第5火曜日に変更あり）
 ☆ 7月4日・18日 ☆ 8月 1日・29日 ☆ 9月5日・19日
 ☆10月3日・17日 ☆11月 7日・21日 ☆12月5日・19日
 ☆1月16日・30日 ☆ 2月 6日・20日 ☆ 3月5日・19日
 時 間：13：30～14：45（当番制で会場準備・片付けをお願いします）
 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・上履き・タオル・飲み物・ヨガマット（お持ちの方のみ）
 対 象：60歳以上の方（なるべく月2回出席できる方）
 募集人数：5名

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電 話：570-6601

～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 ♪

【日 時】 7月6日（木）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 【募集人数】 7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 ピ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



5月行事

端午の節句 5/1(月)~6(土)

今年は、天井に鯉のぼりを飾ってみました。「さっきまでなかったのにいつの間に？」と利用者様もびっくり！！菖蒲湯に入り、香りを楽しんだり頭に巻いたり。入浴されない利用者様にも気分を味わっていただきました。



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

鯉のぼりのガーランド



- ① フェルトを型紙通りに切る
- ② 鯉のぼり、矢車を作る
- ③ ひもを通して完成

メモボード



- ① 紙を巻いて、巻き終わりをのりで止め、棒を20本くらい作る。
- ② ひもで棒を結びつなげる。
(右端→中央→左端の3か所)
- ③ 左右のひもの端同士を結ぶ
- ④ クリップを好きな位置につけ完成。

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～

「笑う門には福来たる」

最近の研究であまり笑わない人は、よく笑う人に比べて死亡率が2倍高くなるそうです。あまり笑わないなーと自分で感じる人は、よく笑う人のそばに行くといいようです。人の笑いがうつるということがあり、またつき合いで笑っているうちに、本当におかしく思え笑ってしまうこともあるからです。

健康のみなもとは笑いから！かもしれませんね。



《4月から給食業者さんが変わりました!》

これまではお誕生日週間は主菜を肉料理・魚料理で選んで頂いていましたが、4月からは和風・洋風で選んで頂いております。
変わりご飯の週もあり、同じメニューが続くこともなく、利用者様に好評頂いております。
半年かけて全曜日“パンバイキング”も行います。
4月は木曜日、5月は水曜日です。どうぞお楽しみに～



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：高嶋 晃生
出身地：茨城県筑西市
血液型：B型
みなさまにひとこと：
頑張りますので、よろしくお願いします。



春の装いでひなたぼっこ中の
まり子ちゃんです。
今年度もよろしくお願いします。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

6/19(月) ～ 24(土)
7/17(月) ～ 22(土)

＜七夕週間＞

7/ 3(月) ～ 8(土)



～ ご寄付の依頼 ～

- ・ 入浴時使用の為の「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。
- ・ 入浴時ソファーに掛けるための「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

駒ワン主催

ペット防災講座

(2回連続講座)

第1回: 7/22(土) 14:00~16:00

駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

『横浜市におけるペット防災について』

横浜市の防災制度や、ペット防災の考え方についてのお話（鶴見区役所の職員担当）と、被災地のペットレスキューに実際に携わって来られた専門家にお話を伺います。

第2回: 8/19(土) 14:00~16:00

駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

『災害時、あなたはペットをどう守る?!』

万が一被災してしてしまったとき、自分や家族、ペットを守るためにはどうしたらいいかを、参加者といっしょに考えていきます。

本講座は申込制（定員30名）です。
申込開始は6/19(月)~です。

問合せ・連絡先:

駒岡地域ケアプラザ 担当:寺岡

045-570-6601

講座の詳細は、まだ検討中です。
詳しくはお電話でおたずねください。



こまきち バッジを作ろう

夏休みワークショップのお知らせ



駒岡地域ケアプラザのマスコット、こまきちのフェルトバッジを作ります。

- 【開催日】 7月29日(土) ①10時～、②11時15分～
- 【場所】 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【対象】 小学校4～6年生 (手縫いをしたことがある人)
(付き添いは不要です。直接ケアプラザに来てください。)
- 【定員】 各時間10名ずつ。先着順です。
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 縫い針1本 (ほかの材料はキットになっています)
- 【製作時間】 1時間程度

お申込み・お問合せ先

駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601 担当：寺岡
(お申し込みは6月26日(月)～ お電話か来館にて)
共催：こまきち手芸サロンのみなさん

おむつバンクのご紹介



地域包括支援センターでは「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になった・オムツの使用を試してみたい、など、
事情に応じて無料で提供させていただきます。ぜひお役立てください!

※現在、在庫も豊富なのでパッケージの個数もご相談可能です。

【注意点】 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。
ご了承ください。

ポッチャ交流会

参加者追加募集中

ポッチャに興味がある方！是非一緒に参加してみませんか？
初心者でも大歓迎です。

参加は予約制になります。必ずお申込みをお願いします。



R5年度 開催予定日（毎月第4土曜日）

- ・6月24日・7月22日・8月26日・9月23日
- ・10月28日・11月25日・12月16日
- ・1月27日・2月24日・3月23日

（12月のみ第3土曜日）

☆時間 10：00～12：00

☆追加募集人数 5名



注 意 事 項



☆持ち物：飲み物・上履き・タオル

換気で窓が開いているため、服装の調節をお願いします。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ TEL:045-570-6601 担当：氏家・櫻井・落合

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」

活動が定着していき、利用者数も増えています。
 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、会で揃えてお渡します。



活動は、1人で行くことはいけません。
 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

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

あいねつとの会議で、「今年は夏祭りや町会の運動会もやっけていくつもり」と前向きな発言を多く聞いて、町に活気が戻るのかなと思えました。
 (M・U)

ダイエット中のうちの犬。えさを減らした分かさ増しにプロッコリーを入れていきます。駒ワン参加者から教えてもらいました。ありがとう。
 (Y・T)

新年度が始まり、あつという間に2ヶ月。一日一日が早く感じます。今年度も皆様と沢山笑って過ごしたいと思
 います。
 (C・S)