

令和5年7月号

KOCO かわるばん

令和5年7月25日第124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/



しあわせ
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～



第2の人生を楽しむために・・・「学ぼう！生活お役立ち講座」

第1回 9月4日(月) 第2の人生をいきいきと輝くための考え方を学びます。

講師: ファイナンシャルプランナーCFP®・終活アドバイザー 内藤 摩利子氏



第2回 9月25日(月) 美味しいコーヒーの淹れ方講座

講師: 港北区まちな先生 青木 邦夫氏



第3回 10月16日(月) 今から取り組もう!防災講座

地震が発生した際にどのように行動するかを考える。

被害を抑えるための事前準備について知る。

講師: 明治安田生命保険相互株式会社 鈴木美佐子チーフコンシェルジュ



第4回 10月30日(月) 網戸の張替え講座 講師: 駒岡ヘルパー親父会 ボランティア

第5回 11月6日(月) 体幹を鍛える!姿勢を良くしてウォーキング

講師: 健康運動指導士 根本 裕子氏

第6回 11月20日(月) 全講座の受講が終わってのふりかえり

受講しての感想やこれからの生きがい探しとは・・・



※全て時間 10時～12時 / 場所 多目的ホール

定員: 10名 (人数が少なかった場合、一部内容を変更する可能性があります)

※〆切8月25日まで

対象: 鶴見区・港北区にお住まいで、ボランティアや地域活動に興味のある60歳以上の方
※全6回参加できる方(参加できない方は応相談)

持ち物: 筆記用具・飲み物

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

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した。

- ・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。



体力測定 & ベジチェック*骨密度測定



今年は「体力測定」に加えて「ベジチェック」と「骨密度測定」を開催いたします。
 この機会にご自分の体力や骨密度を計測し、日頃野菜が足りているかチェックするチャンスです！
 皆様、是非ご参加ください。会場の都合上、2部制に分けて測定を行います。
 皆様のご参加をお待ちしています。

<体力測定>★下記の項目を行います。

- ① 身長 …身長測定 ③ 開眼片足立ち …バランス力測定
 ② 握力 …腕の筋力測定 ④ 長座体前屈 …柔軟性測定

★測定終了後、年齢別平均値の一覧表をお渡しします★

<「骨密度測定」と「ベジチェック測定」>

- ① 骨密度測定 …手首で簡単に測定
 ② ベジチェック…センサーに手をかざすと、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量分かる。

日 時：10月31日（火）
 第1部 10:00~11:00 / 第2部 11:15~12:15

場 所：多目的ホール/ボランティアルーム
 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）
 ※手首を出しやすいような服装でお願いします。

対 象 年 齢：鶴見区在住の60歳以上の方
 募 集 人 数：第1部・第2部共に 各20名（先着順）

お申込み開始：9月15日（金）9:15より
 お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ 共催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員
 協力：明治安田生命新横浜支社



第81回 KOCO名画座 「キネマの天地」

昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか？

出 演：渥美 清・倍賞千恵子・中井貴一・有森也実
 日 時：9月28日（木）13:30~（13:00開場）
 会 場：多目的ホール 上映時間：135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、ご家族の代わりにお申込みすることはできません。また、当日お申し込なしで参加することはできません。

対 象：65歳以上の鶴見区在住の方
 注意事項：以前行っていた、飲食（お茶とお菓子）の時間はありません。
 申込み：9月5日（火）9:30から開始です。



電 話：045-570-6601 担当：氏家・櫻井



5月行事

手作りおやつ週間
5/15(月)~20(土)



毎年恒例の手作りおやつ週間。
今年は「白玉焼きだんご」でした。
中にあんこが入っていて、外側はゴマがついてい
ます。皆様のお力でおいしく出来上がりました。

7月行事

七夕週間
7/3(月)~8(土)



今年も利用者様に飾り作って頂きました。
皆様それぞれの願いを短冊に書かれていまし
た。叶うといいですね。

教えて

レクリエーション～手芸編～ 7・8・9月 手芸プログラム

タオルキャップ



- ① タオルを半分に折り、耳のすぐそばを縫い、縫ったところを割り開く。
- ② 上・下2cm折り曲げ、開け口を5cm残して縫う。
- ③ かぶる側の開け口より、ゴム60cmを入れる。ゴムの結び目は中に入れ、開け口を縫う。
- ④ 思い切りしぼってゴムヒモを結ぶ。穴をふさぐようにタオルの耳を中心に
入れ、形が崩れないように裏から軽く縫い止め完成。

手ぬぐいネッククーラー



- ① 手ぬぐいを表にして3等分で重ね、両端を丸くなみ縫いをする。端は縫
ったところから5mm程残し切り表に返す。
- ② 手ぬぐいの中心から左右に5cm、さらに10cmの位置をなみ縫いし、保冷
剤ポケットを作る。
- ③ 手ぬぐいが重なるところにスナップをつけ完成。

つけ衿風ネッククーラー



- ① 型紙を当て縫う線と縫いしろをつけた線を引きぬいしろ線で切る。
- ② 返し口を残しなみ縫いし、ぬいしろに切り込みを入れ、形を整えて返し口
を縫う。
- ③ 保冷剤のポケットをつけ、スナップをつけ完成。

行灯



- ① 設計画の上に障子紙をのせて描き写し、1番外側の線で切りはなす。
- ② 黒い画用紙を型紙通りに切り、行灯のふちを作る。
- ③ 折り紙で切り紙の飾りを作り、①の障子紙に貼る。
- ④ 障子紙に②のふちを貼り、線にそって折り四角柱の形にし余った部分を
のりづけして完成。

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～



「熱中症の予防に」

蒸し暑い日が続きます。気温がそれほど高くなくとも、湿気が多いと発汗がうまくできず、体内に熱がこもって熱中症になることがあります。それは、汗腺がうまく開いてくれないからかもしれません。そんな時は、辛いものなどを食べると汗をかきやすくなると言われています。

汗腺がしっかり開いて汗をかき、体温を下げていけるように今から鍛えていきましょう！！

《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～



ゲーム



壁飾り



ある週のゲームです。お魚についたリボンとボタンをつなげたり、海に見たてた布についているボタンにお魚のリボンをつなげます。壁飾りも型を取ったり切ったり、貼ったり。意外と指先を使います。指先は身体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激が加わります。そのため脳の活性化につながります。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

8/21 (月) ～ 26 (土)

9/18 (月) ～ 23 (土)

＜夏祭り週間＞

8/ 7 (月) ～ 12 (土)

＜敬老祝週間＞

9/11 (月) ～ 16 (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

GOGO 健康講座 in 駒岡



体力や老後について不安に感じていませんか。
この講座では体や気持ちを元気にするきっかけ作りにお役に立てるお話を
専門の先生にお願いしています。全2回です。
どうぞ奮ってご参加ください。

10月28日(土)14:00~15:30

**「あたまを使って、あかるく、あきらめない」
スリーAで楽しく認知症予防**

保母 恵先生(保健師、スリーA講師)



11月25日(土)14:00~15:30

**「秋に気を付けたい栄養と食事のお話」
お口周りの筋肉と消化吸収のお話も**

小澤 早苗先生(管理栄養士)



会場：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

協力：駒岡地区連合会会長 大塚 祥司氏

駒岡上町会会長 横須賀 雅雄氏 駒岡中町会会長 小塚 光雄氏

二つ池自治会会長 高橋 克介氏

対象者：駒岡地区にお住まいの65歳以上の方【20名】

参加費：無料 持ち物：飲み物・タオル 1回目は体操できる服装、上履き

お問い合わせ・お申込み：駒岡地域ケアプラザ：担当 中村

☎045-570-6601

介護者の
つとめ

お薬



講座

身近なお薬である「目薬」と「塗り薬」。
みなさん、なんとなく使っていませんか？
正しい使い方やその種類・効能など、「目薬」と「塗り薬」を
より効果的に使うための知識を学びましょう！
目からウロコのお薬手帳活用法もぜひ覚えていってください。

古い薬だけど
大丈夫かな？



講座内容

① **目薬・塗り薬の種類と効能、正しい使い方**
を知ろう。(講義中の質問もOK!)

② **お薬手帳をもっと活用しよう。**

※オマケ (かかりつけ薬局のお話)



- ◆日時：9月15日(金) 13:30~15:00
- ◆場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師：石澤博隆氏(田辺薬局 薬剤師)
- ◆持ち物：お薬手帳(必須ではありません)
- ◆定員：20名
- ◆参加費：無料



【お問合せ・お申し込みは】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・榎本

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》 9月 7日・10月 5日・11月 2日 ☆すべて木曜日

《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》 0~3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

《参加費》 300円 (1回)

《注意事項》

- ・24時間以内に予防接種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、事前に確認をお願いします。

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



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

「ヨコハマいきいきポイント」とは、元気な高齢者が地域の介護施設でボランティア活動を行うことにより、ご本人の健康維持と介護予防などを通じた「生きがいづくり」を促進するとともに、これらの介護施設の地域とのつながりの深まりや、施設利用者の生活をより豊かにすることを目的として立ち上げた制度です。

研修を修了して、介護支援ボランティア（65歳以上の市民）の登録をした方が、横浜市に受入れ施設として指定された介護施設でボランティア活動を行うとポイントが付与されます。

このポイントを貯めて一定ポイント以上になると、現金に換金または寄付することができる仕組みです。



【日時】 8月31日 (木) 10:00~12:00

【場所】 多目的ホール

【対象】 満65歳以上の横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

【持ち物】 横浜市の介護保険被保険者証・筆記用具・

A4サイズの研修会資料を持ち帰るためのバック

【定員】 20名

【申し込み先】 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家 電話：045-570-6601



再掲載



ペット防災講座

地震に洪水、土砂崩れ、最近あちこちで災害が起きています。皆さんのお住いの地域にも明日起きるかもしれません。大規模災害が起きたとき、自分は？家族は？ペットは…？心配ですよ。

この講座では、被災してから元の生活に戻れるまで、家族がペットを放さずに（行動を共に）無事に過ごすためにはどうするか、日頃からの備えや心得を考えていきたいと思います。

第1回: 7/22 (土) 『**横浜市におけるペット防災について**』

第2回: 8/19 (土) 『**災害時、あなたはペットをどう守る?!**』

時間: 14:00~16:00

場所: 駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

* 申込定員に余裕があるため再掲載します。

問合せ・連絡先: 駒岡地域ケアプラザ 担当: 寺岡

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。

今年は4年ぶりに実家に帰省予定です。なかなか帰れないので親孝行してきたいと思います。(C・S)

暑い日が続いて、熱中症にならないように無理せず、クーラーを使っています。少し電気代が気になる日々。(M・U)

私は泳ぐのが好きなのですが、水辺か山かと聞かれれば「山」派です。山間に流れる清流で戯れるのが理想ですね。(H・K)

編集後記