

令和5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5年9月25日第125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/

## 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。介護の要らない身体作りに、ピラティスは最適です。最後まで、自分の足で歩けるように、カラダメンテナンスをしましょう。

自分のペースで、無理のない範囲で動かすことが可能です。

日程：10月18日・11月15日・12月20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

※先生からの体の動かし方の説明も入っているので、  
2時間ずっと体を動かすことはありません。水分補給やトイレ、休憩も自由です。

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：3,000円（3回分 月謝制）

※1回の体験は無料になります。入会を決めてから集めます。

月謝なので、お休みしても参加費は頂きます。

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

注意事項：

- ・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、ヨガマットの用意や終了後の片づけは皆で行います。

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

## ままほっとるーむ (こどもの見守りボランティア募集中)

### ままほっとるーむ

子育て中のお母さんが、お子さんと少しの時間離れて先輩ママ達と情報交換したり、友達作りができる居場所です。

活動日：毎月第2金曜日（4・8・12月はお休み）10:00～12:00（集合：9:45）

場所：多目的ホール

### ボランティア内容

- 1 受付・設営
- 2 こどもの保育見守り（10時15分～11時15分 ママ達が情報交換を別室で行っている時間）
- 3 片付け

興味のある方は、下記の連絡先にご連絡下さい。毎月参加できなくても大丈夫です。

駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・落合 電話：045-570-6601

秋の大人の遠足

# 多摩川スカイブリッジを歩こう！



## &羽田空港第3ターミナル見学

日 時:令和5年11月13日(月)9:40~12:40

雨天の場合は11月14日(火)に順延(中止の場合は前日にご連絡します)

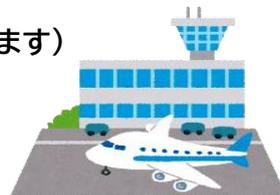
集合場所:京急鶴見駅 改札口前のセブンイレブン付近に9:40 集合

持ち物:飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装

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17日(火)9:15から



多摩川スカイブリッジ

### <ウォーキングコース>

- ・京急鶴見駅→京急川崎駅(乗換)→小島新田駅
- ・小島新田駅から徒歩にて(約40分)多摩川スカイブリッジへ
- ・多摩川スカイブリッジ散策(約30分)
- ・橋を渡った後、徒歩にて(約20分)羽田空港第3ターミナルへ
- ・羽田空港第3ターミナル展望デッキ等を見学
- ・羽田空港第3ターミナル駅→京急鶴見駅
- ・改札を出た所で12:40頃解散

お申込み先:駒岡地域ケアプラザ(担当:氏家・櫻井) 電話番号:045-570-6601

小学生の

## ブレスレットづくり



カラフルなビーズで自分だけのブレスレットを作ろう! 遊びにきてね。

【日程】12月9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

※小学生はこどもだけで参加できます。きょうだいの方も一緒に参加できます。  
もし小学生以下のお子さんが参加される時は保護者同伴でお願いします。

【定員】15名程度ずつ(予約制)

【参加費】無料

【所要時間】約30分程度 (1人1作品)

【作品例】  
1人1作品です



(お申込み先)

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 担当:氏家・落合

電話:045-570-6601

(お申込みは、11月9日(木)~ お電話もしくは来館にて)

協力:駒岡地区更生保護女性会

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。



## 8月行事

夏祭り週間 8/7(月)~12(土)



かめすくい



ふわふわわたあめ



打ち上げ花火



今年の夏祭りは、縁日スタイル。

かめすくい、わたあめ作り、ボールが的に入ると花火が打ちあがるゲームを楽しみました。

神輿の登場や盆踊り。

皆様「あ〜楽しかった」と笑顔を見せて下さいました。

## 9月行事

敬老祝週間 9/11(月)~16(土)

8月の習字の時間に利用者様に「祝敬老」の文字を書いていただき飾りました。ボランティアさんの実演も楽しみました。



9/11(月) 前田 修様・みどり様

9/12(火) Hiloliona (ヒロリオナ) 様

9/13(水) つばさ手話ダンス様

9/14(木) ハーモニカメイツ様

9/15(金) 鈴木 礼子様

9/16(土) 音楽のひろば様

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~

### “昼寝のすすめ”



朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ残暑が続いています。

寝苦しい夜が続くと眠りが浅くなり、お昼ご飯を食べた後に、ついうとうとと眠気が出てくる事があります。

そんな時は昼寝をしましょう。昼寝をする時間は15時前までに、20~30分。

コーヒーが飲める方は、コーヒーを飲んでから昼寝をすると20分後には、眠気もとれてすっきり目覚めますよ。

～ある日のデイサービス～  
**8月24日（木）**  
**ヴァイオリンデュオ コンサート**

いつもなら全体体操を行っている時間で、ヴァイオリンの生演奏を鑑賞しました。演奏してくださったヴァイオリニストは、17歳と15歳の姉妹。お母様のピアノ伴奏で見事な演奏を披露して下さいました。曲によっては、お父様もフルートで参加し、ステキなハーモニーを聴かせていただきました。

なかなか見ることのできない子供用の分数ヴァイオリンと大人用のものを、比較して見せて頂いたり「普段どれくらい練習しているの？」など質問コーナーもあったり。ヴァイオリンが少し身近に感じられたのではないのでしょうか？



素晴らしいひとときをありがとうございました。

～ お知らせ ～

10月に予定しておりました「歯科相談」は、今年度行わないことになりました。

<お誕生日週間>

10/23（月） ～ 28（土）

11/20（月） ～ 25（土）

<運動会週間>

10/ 9（月） ～ 14（土）

<紅葉狩り週間>

11/ 6（月） ～ 11（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

# はじめてのスマホ講座



「ガラケー  がもう使えなくなるからと大急ぎでスマホ  買ったけど、使い勝手が前のと全然違ってびっくり、「いつもの画面に戻りたいけど、どうしていいかわからない」、「息子に LINE を入れてもらったけど、家族以外とやりとりができない」、という方、いらっしゃいませんか？

そうなのよ！…とされている方、実際にスマホを触って解決しましょう！  
スマートフォンをおひとり様 1 台無料で貸し出しますので、ご準備いただく必要はありません。（ケータイ電話の会社に関係なく、受講可能です）

## スマホをお持ちの方向け

スマホの基本的な使い方や日常的によく使う機能（カメラやマップ、音声入力機能など）を中心に、LINE の基本的な使い方も学びます。

日時：11月27日（月）13：30～15：30

場所：多目的ホール

定員：20名

講師：スマホアドバイザー

持ち物：筆記用具等



受付開始は 10 月 16 日（月）からです。

お申込み：駒岡地域ケアプラザまで（担当：寺岡）

電話 045-570-6601（定員にないしだい×切とないます）

駒岡地域ケアプラザ主催 **無料** セミナー・相談会 開催のお知らせ

# 知っておきたい 老後の備え



事前申込制 **セミナー** 定員**30**名  
(申込先着順)

## 自分と家族を守る 相続・遺言・後見

もめない相続、負担のない介護を実現するためには？ 法制度を活用する認知症の対策とは？ 実例を使ったやさしいセミナーです。

講師：司法書士 **吉野絵美**

事前申込制 **個別相談**

- **自宅と預金の相続**  
わたし亡きあと、妻が困らないようにしておきたい
- **めんどうを見る人に**  
世話する子にその分多く相続させたい
- **認知症時の資産凍結リスク**  
家族に迷惑がかからないように
- **二世帯同居・親の土地に子の建物**  
スムーズな財産の承継について
- **入院施設入所の保証人は？**  
なるべく負担をかけないように

相談をご希望の方は、事前のお申し込みをお願いします。

# 10/21 **土**

**セミナー 10:30~12:00**  
**個別相談 12:20~15:00**

会場 ● **駒岡地域ケアプラザ** 多目的ホール 参加費 ● **無料**

■ 鶴見駅より ▶ 東口 (市営バス・13系統「一の瀬行」又は「網島駅行」)  
▶ 西口 (臨港バス・鶴04「新川崎駅行」) ■ 網島駅より (臨港バス・川51「川崎駅西口行」)  
(市営バス・13系統「鶴見駅行」) ■ 川崎駅西口より (臨港バス・川51「網島駅行」)  
■ 市営バス「駒岡」・臨港バス「駒岡十字路口」下車、徒歩3分

お申し込み・お問い合わせ **駒岡地域ケアプラザ**  
**045-570-6601** 鶴見区駒岡 4-28-5

▶ お申し込み・お問い合わせはお気軽に、お電話または来館にてお願いします。  
▶ 受付時間 **9:00 ~ 17:00**





## インテリアにぴったり！ 人気のドライフラワー スワッグ作り

スワッグとは、ドイツ語で「壁飾り」を意味します。

スワッグは、リースと同じように、壁やドアなどに飾るオシャレなインテリア。

リースとは違って、ブーケや花束のようなかたちをしていますので、大切な人への贈り物やお祝いのギフトにもピッタリなアイテムです。是非お気軽にご参加ください。

**日 時：令和5年12月 2日（土）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**

**参加費：2,500円 ※当日集めます**

**対 象：地域の方**

**持ち物：園芸用はさみ・エフロン・作品を持ち帰る袋**

**募集人数：10名（先着順）**

**お申込み開始日：令和5年 10月27日（金）～**

**※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。**

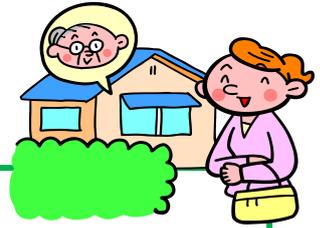
**お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井**

**電話：570-6601**



【見本】  
長さ40cm～50cm位です

# 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」の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

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**munity 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

どうしようもなく暑い夏もようやく終わろうとしています。犬の散歩も早朝深夜運行から平常運行にシフト。やっとゆっくり休めそうです。(T・Y)

芸術の秋ですね。小さい頃やってきた習い事を再開して、1年ちよつと。今年には三十年振りに発表会に参加します。(C・S)

今年は9月になっても暑い日が続きました。9月になると好きなきつまいものスイーツがお店に出ているので、秋を感じました。(M・U)