

令和5年11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～

第16弾地域支援講座

ネット社会をいきるこども達との向き合い方

”みんなで考えよう 親子のコミュニケーションと家庭でのルールづくり”

日時：令和 6年 2月13日（火）10:00～12:00
場所：駒岡地区センター 小中会議室

講師：遠藤 美季氏（エンジェルズアイズ代表）

【講師プロフィール】



保護者・学校関係者・子ども向けネット依存の問題・予防の啓発活動を展開する任意団体エンジェルズアイズ主宰。「ネットとの上手な付き合い方」などのテーマで講座をしている。
その他アンケートによる意識調査や取材などを通じ現場の声から未成年のネット利用についての問題点を探り、ネットとの快適な距離・関係の在り方について研究をしている。著書、監修に「子どものネット依存」かもがわ出版、「12歳までに身に着きたいネットのルール&マナー」朝日新聞出版社「GIGA スクール時代のネットリテラシー」金の星社などがある。

対象：地域の小中学校保護者
定員：50名（先着順） 参加費：無料 持ち物：筆記用具

保育：こども 5名（先着順）（対象年齢：6カ月～4歳）
*お車でのご来場は御遠慮下さい。



※お申込み期間：令和5年12月15日（金）～ 令和6年2月2日（金）まで。
※申込制になりますので、下記の連絡先にご連絡お願い致します。

（お申込み先）駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・落合
電話：045-570-6601 FAX：045-570-6602
主催：駒岡地区連合会・駒岡地区社会福祉協議会・駒岡地区民生委員児童委員協議会
駒岡小学校PTA
共催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター
協力：公益財団法人 よこはまユース

～金曜えがお亭 参加者募集～

金曜えがお亭は、地域の高齢者が気軽に参加できる、たまり場（サロン）です。
お気軽にご参加下さい。

（内容は、体操、折り紙、季節に合わせたイベント、ハーモニカに合わせて歌います。）

ボランティア
募集中

日時：毎月第1金曜日 10:00～12:00（8月と1月はお休みです）
場所：上末吉2丁目会館（上末吉2-11-5）
対象：65歳以上で会場まで来られる方（送迎のサービスはありません）
参加費：200円
申込み：不要



※金曜えがお亭は、「上末吉地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。

お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

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

お弁当と一緒に作って
くれる「調理ボランティア」も
募集中です。



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

KOCOパソコンひろば 1月～2月コース参加者募集！

あなたも気軽に楽しく、
パソコン始めてみませんか？

対象：パソコン初めでの高齢者

募集人数：4名

日時：毎週土曜日 9:30～12:00
全8回（フォローアップ有）

費用：1,000円（資料代として）

お申込み：045-570-6601

駒岡ヘルパー親父会ボランティア 募集

草むしりや網戸の張り替えなど、依頼が増えてきました。新しいメンバー募集中です。

男性で地域でのボランティア活動をお考えの方は、是非ご協力お願い致します。

定例会は、毎月第2土曜日9時半～11時
多目的ホールで行います。

興味のある方は、ケアプラザまでご連絡下さい。 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。

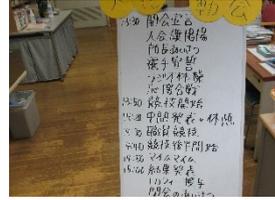
- ・平日で夜間帯に貸館利用団体が有る場合 ⇒ 9:00～21:00
- ・平日で夜間帯に貸館利用団体が無い場合 ⇒ 9:00～18:00
- ・日曜日、祝日の場合 ⇒ 9:00～17:00

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。



10月行事

運動会週間 10/9(月)～10/14(土)



駒岡恒例の運動会。今年は応援合戦から始まり、「だってかぶりたいんでしょ」・「巻き巻き玉入れ」・「スベリング」白熱した戦いでした。

職員競技の「おいすでよーいドン」は他部署からも参加があり、大いに盛り上がりました。

11月行事

紅葉狩り週間 11/13(月)～18(土)

紅葉はもう少し先かな？という印象でしたが、利用者様3～4名ボランティアさん、職員を1グループとし歩行訓練を兼ねて、紅葉狩りに出かけました。

ゆるやかな坂道ですが、歩いてみると大変でしたね。

外の空気を吸って、気分転換にもなりました。

春は同じコースで、お花見を予定しております。

元気に歩けるよう体を動かしていきましょう。



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～

寒さと血圧

秋も深まり、朝夜も冷えてきましたね。

つい体を縮めてしまいますが、体内では血管も縮まっているのです。

自然と細く硬くなり、そこを通る血流も強くなります。細いホースから、飛び出す水の勢いが強いのも同じ原理です。

血流が強くなると血圧がドドドッと高くなります。夜間のトイレなど体を温かくしていきましょう。冷たい廊下なども危険です。靴下、スリッパを履いて歩きましょう。十分にご注意を！



教えてレクリエーション～手芸編～ <10・11・12月の手芸プログラム>

お花のライト



- ① 布を型取り切る。(正方形50枚・円形5枚)
- ② 正方形の布をつまんで花びらを作る。
- ③ 円形の布に②の花びらをバランスよく10枚貼る。
- ④ ③をライトに貼り、飾りでビーズを貼り付け完成。

まんまる巾着



- ① 内袋付きの巾着を作る。
- ② ヨーヨーキルトを作り、①の巾着にお好みに縫い付けて完成。

川下り



- ① 折り紙を手順通りに三角に折る。
- ② ①を組み合わせ船、船頭、乗客を作って完成。



～ お知らせ ～

| | |
|------------------------|--------------------|
| <お誕生日週間> | <ゆず湯週間> |
| 12/11 (月) ～ 16 (土) | 12/18 (月) ～ 23 (土) |
| 令和6年 1/22 (月) ～ 27 (土) | <クリスマス・忘年会週間> |
| | 12/22 (金) ～ 28 (木) |

～ 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。
- ・ 12/18(月)～23(土)のゆず湯週間で湯船に浮かべるための『ゆず』

～ 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
- * 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



駒ワン活動報告

こんにちは駒ワン🐾です。

駒ワンは犬を仲立ちとして人と犬が交流し、地域のつながりがもっと強くなることをめざして駒岡地区で活動を行っています。

イベントを始めて3年目、今年は単なるお楽しみだけではなく、地域に貢献しようということで『おさんぽゴミ拾い』をやっています。

犬とお散歩しながら公園を巡ってゴミを拾います。実際にやってみると、ゴミがたくさんある公園ときれいな公園に大きな差があることがわかりました。

駒ワンは、ゴミ拾いも含めて今後も活動をしていきます。犬の飼い主さん、犬が大好きな方、一緒に参加してください。

今後の日程：11/25（土）13時～14時 常倫寺の紅葉狩り散歩

12/16（土）13時～14時 中郷市民の森お散歩イベント

連絡先：駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601 担当：寺岡

※ お散歩に同行して通行に注意してくださる方の参加も募集中です。

地域包括支援センター 新入職員紹介



初めまして。

10月1日より地域包括支援センターの保健師として働いております阿部 舞と申します。以前は病院で看護師として働いておりました。看護師としてもまだまだ経験は浅く、保健師業務は未経験となりますが、精一杯努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。

これから様々な行事に参加させていただき、ご挨拶させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。





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・・・

けれどもうちの子は“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。

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



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

秋になり、あちこちで地域の催し物が開催されています。出かけていくところも大盛況。自分も含めみんなフエスに飢えていたんだなあと感じます。

(T・Y)

あつという間に十一月・・・今年ももう終わってしまいますね。来年はどんなことに挑戦しようか、妄想しています。

(C・S)

コロナ禍に比べて、行事や会議が増えたのでスケジュール管理が大変になってきました。来年の手帳をどうするか、悩めます。

(M・U)