

令和6年1・2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6年1月25日第127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/

皆さま、新年あけましておめでとうございます。

今年、年明けから大きな地震や事故などが起こり、災害などへの備えの必要性を改めて考えさせられることとなりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の脅威も去ったわけではありませんが、地域ケアプラザも貸館業務や各種事業などは、だいぶ以前と同じような形で行うことができるようになりました。これからも、皆様に安心して利用できる施設を目指して日々精進していきますので、今後ともよろしく願いいたします。

所長 板山重樹

## 第14回丘の上春祭り お知らせ

会場：駒岡地域ケアプラザ

開催日：3月 9日（土） 時間：10:00～14:00

【お申込み・お問い合わせ先】駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター/協力：鶴っこ・NPO 法人一歩舎三号館・  
一般社団法人ふれんど・親と子のつどいの広場こまーま・NPO 法人ままっふ・鶴見薬  
剤師会・リカバリータイムズ・こまきち手芸サロン

### ☆ ケアプラザ プログラム ☆

場所：正面エントランス ※売り切れ次第終了

- ☆ 自主製品販売（鶴っこ・鶴見区内地域作業所）
- ☆ ホットドッグ（一歩舎三号館）
- ☆ 各種丼もの（ふれんど）
- ☆ お弁当（リカバリータイムズ サービスB）
- ☆ 手芸作品販売（こまきち手芸サロン）



～2ページにつづく～

場所：1階多目的ホール 時間：10:00～14:00

☆ おやこのあそび場

(親と子のつどいの広場 こまーま / NPO 法人つるみままっぴ)

・一・こども縁日・一・

☆お絵描きせんべい

☆おかし釣り

☆わなげ(景品あり)

☆ワニワニパニック(景品あり)

☆サッカーストラックアウト(景品あり)



※えんにち受付にてチケット1枚¥100で販売します。

※各コーナー チケット制(チケット1枚～2枚で遊べます。)

予約制ではなく、当日チケットを購入してください。

チケット購入後、自由に体験したいブースに行ってください。



場所：1階ボランティアルーム 時間：10:00～14:00

☆「血管年齢と骨健康度測定」(鶴見薬剤師会)

対象：65歳以上の地域の方

定員：30名(事前予約制)※予約開始は2月9日(金)～

参加費：無料



☆「お薬相談、栄養相談」は、高齢者の方以外(授乳中・子育て中のお母様等)もご予約なしでも対応できます。希望される方は、お薬手帳お持ち下さい。



昨年の様子

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。



～2024年 明けましておめでとうございます。～



1月4日（木）より元気に営業しています。  
辰年は十二支の中で、最も縁起がよい年と言われてますね。  
皆様の笑顔がたくさん見られ楽しい1年になりますように。  
本年も宜しくお願い致します。

## 12月行事 クリスマス・忘年会 12/22(金)～12/28(木)



オカリナ演奏  
ソレイユ



舞踊  
秀麗会様



アコーディオン演奏  
小森 紀美子様



フラダンス  
フラプルメリア様



マジック  
うらしマジック様



マジック  
大綱マジック様

### ～ゲーム・プレゼント～



ボランティアの素敵な実演を楽しんだ後、ゲームを楽しみました。

## 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～

### 「入浴時、注意！」

寒い！こんな日は熱いお風呂にザブンと思いますが、ちょっとご注意を。  
入浴時の事故死がこの1年で16,000件もあったのをご存知ですか？「転んで頭を打った」「眠って溺れた」など色々な原因がありますが、熱い湯でのぼせて、気を失い溺れる事も少なくないそうです。40℃くらいのお湯に静かに入り、静かにあがりましょう。また入浴する際は、家族に「入るよ」とひとこと伝える事も大切です。ご家族の方も時々、様子を気にかけてあげてくださいね

## 教えてレクリエーション～手芸編～

<1・2・3月の手芸プログラム>

### 和布のスヌード



- ① 布を選び、縫いしろをつけて切る
- ② 輪になるように縫い、片側の端を中へ折り込み端同士をぐるりと縫う
- ③ 開け口から布を引っ張りだし、開け口を縫う
- ④ プローチを作る
- ⑤ お好みのところにプローチをつけ、完成

### 猫のお手玉



- ① 布を選び、縫いしろをつけて切る
- ② あたまの部分を縫い、綿をつめ絞り止める
- ③ 目・鼻・ひげを刺繍する
- ④ からだの布を縫い、あたまに縫い付け、鈴をつける
- ⑤ ペレットをつめ、開け口を絞り止め完成

### お雛様



- ① 布を選び縫いしろをつけて切る
- ② 着物の部分を縫う
- ③ 人形の土台に半衿をボンドで止め、②の着物をボンドでつける
- ④ 黒のレース糸で、髪の毛を作り、頭につけ整える
- ⑤ 髪飾り、烏帽子、扇、笄をつけ完成

## ～ お知らせ ～

沢山のゆずのご寄付ありがとうございました！

<お誕生日週間>

2/19 (月) ～ 24 (土)

3/18 (月) ～ 23 (土)

<節分週間>

1/29 (月) ～ 2/3 (土)



## ～ ご寄付の依頼 ～

- ・ 入浴時使用の為の「白い固形石鹸」
- ・ 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。

## ～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、デイサービスで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

## おむつバンクのご紹介



地域包括支援センターでは、自宅で使わなくなった紙オムツを地域の皆さまからご寄付いただき、必要とする方へ無料で提供する「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・オムツの使用を試してみたい、など、事情に応じてご利用いただけます。ぜひお役立てください。

また、寄付のご相談も随時受け付けております。ご連絡お待ちしております！

【注意点①】衛生上、ご寄付いただくのはパッケージが未開封のものに限らせていただきます。

【注意点②】在庫量しだいではご寄付を遠慮させていただくことがございます。

【注意点③】寄付品からのご提供となるため、オムツの種類・サイズについてご希望に添えない場合がございます。

現在の在庫状況：テープ式のオムツ 15%、パンツタイプ 15%、パット 70%です。

お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601 担当一杉・樫本

## GOGO 健康講座 IN 駒岡、下末吉

毎年、地域の高齢者の方々に介護予防のための体力づくりや気持ちを元気にするきっかけづくりになるような「GOGO 健康講座」を行っております。

令和 5 年度は駒岡地域ケアプラザとどろんこ保育園で、ラジオ体操、栄養とお食事のお話、お口の健康、エンディングノート、特殊詐欺と交通安全のお話、3A（頭を使って、明るく、諦めない認知症予防）について講師をお呼びして開催しました。

どの講座も定員を大きく上回るお申し込みを頂きました。

ご協力いただきました各地区の老人会、自治会、連合会の皆様に深く御礼申し上げます。

来年度も楽しく、ためになる講座を予定しております。

詳細が決まりましたら、かわら版や回覧板などで、お知らせいたしますので是非ご参加ください。



## <men's シニアピラティス>

仲間と一緒に楽しく、身体を動かしてみませんか。長く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：1月17日・2月7日・3月20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、マットを使って健康体操（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



★参加者へお願いしたいこと★

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皆で行います。

お申込みは、下記までお願いします。

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

## <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いただきます。

日程：2月6日・20日・3月5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

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）

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3回出席できる方）

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



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。

年末年始は特に何もせず、まったく過ぎました。今年は何に挑戦するか、妄想はしましたが結局まだ決まらずです。  
(C・S)

プロ野球中日ドラゴンズ（2年連続最下位）のファンである私としては、辰年にあやかっただけごぼう抜き優勝を祈念しております。  
(H・K)

お正月を迎えて、今年どんな一年になるかなと思っていたら地震があり恐怖でした。大規模な地震により犠牲となられた方々、謹んでお悔み申し上げますと共に、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。  
(M・U)

編集後記