

令和6年3・4月号

KOCO かわらばん



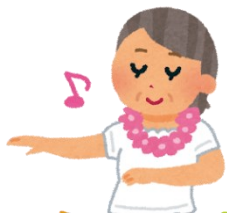
～^{しあわせ}安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和6年3月25日第128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/

～シニアさん対象～

ハワイアンストレッチ

(いすに座って行います)



ハワイの音楽にいやされ、呼吸を意識しながら体を動かしていきます。
ゆっくりとご自分の無理のない程度で大丈夫。心身共に健康に！！
健康寿命を上げて！！ 何より一番は笑顔でお気軽にご参加ください。



日 時：5/17、5/31、6/7、6/21、7/5 すべて金曜日 (全5回)
10:30～11:30

場 所：多目的ホール

内 容：(椅子に座っている状態で行います)

前半 頭から足の先までストレッチ、立ち姿勢や歩く姿勢のチェック、など
後半 リラックスして音楽に合わせて体を動かしてみましよう

講 師：ハワイアンヨガ and ストレッチ、チェアヨガ、
シニアヨガインストラクター、RYT200 取得 加山 真由美 氏

参加費：1回 500円 (各回毎に集めます)

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物・上履き

対 象：65歳以上の方 募集人数：15名

※講座終了後、継続希望の方が一定数以上おられましたら、自主グループとして続ける予定です。

申込開始日：4月18日(木) 午前9:30～

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 氏家・櫻井

電話：045-570-6601



KOCOパソコンひろば (主催) 4月～5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：パソコン初めての高齢者 募集人数：3名

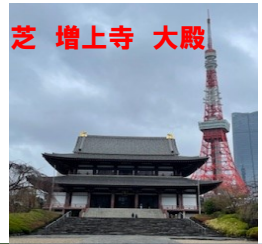
日 時：第1・3土曜日 9:30～12:00 全8回 (フォローアップ有)

費 用：1,000円 (資料代として) 持ち物：使用しているノートパソコン

お申込み先：045-570-6601 地域交流担当：氏家



春の大人の遠足 徳川将軍家ゆかりの寺 増上寺 参拝 & 芝公園 散策



日 時：令和6年5月15日（水）9：40～13：00
雨天の場合は5月16日（木）に順延
集合場所：JR 鶴見駅東口 交番付近に9：40 集合
（9：55 発の電車に乗ります。時間厳守をお願いします）

安国殿に安置されている家康公ゆかりの「秘仏 黒本尊阿弥陀如来」は年に3日間のみのご開帳です！
宝物展示室も狩野一信の五百羅漢図等、貴重な所蔵品が展示！

【ウォーキングコース】

- ✿ JR 鶴見駅 集合—JR 浜松町駅
 - ✿ JR 浜松町駅—(徒歩)—増上寺 増上寺境内・宝物展示室見学 芝公園散策
- ※京浜東北線が混雑している場合は、立っている乗車時間が長い可能性があります。

- * 持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装、交通費、入場料 1,000 円（徳川将軍家墓所+宝物展示室セット）
- * 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：4月22日（月）9：30 から

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



男性シニア健康体操 <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。
体幹を鍛えて介護の要らない身体作り。
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。

日程：毎月第3水曜日（月によっては週が変わる可能性があります）
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 プラティスを取り入れながら体感トレーニング
※先生から体の動かし方についての説明も入るので、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 / プラティスインストラクター 根本 裕子氏
参加費：月謝制 1回 1,000円

※初回体験は無料。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★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をお願いします。

お問合せ・お申込み先 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・櫻井



2月行事

節分週間

1/29(月)~2/3(土)



鬼は外~!! 福は内!!
今年はどうな鬼が出るのか、皆様密かに楽しみに
してくださっている節分行事。
元気いっぱい鬼退治をしました。
昼食はおいしく頂いた後に、「写真撮り忘れ
た!」となりましたが、太巻き寿司といなり寿司
でした。

3月行事

ひな祭り週間

3/1(金)~7(木)



今年も親王飾りを出し飾りました。
ちらし寿司とかわいらしい女雛まんじゅうを
食べ、桃の節句を祝いました。

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~

「入浴のメリット、デメリット」

湯船につかった時、指先から何かが抜け出ていく感じがありませんか？
ストレスが体から、でていくような気持ち良さがありますよね。

入浴は最高!と喜んでばかりもいられません。

お風呂での事故死は、交流事故死より多いんです。

脱衣所の寒さ、浴室の床の冷たさ、熱すぎるお湯、こうした要因が

血圧の急激な変化を引き起こし、湯船で気を失い、溺れてしまいます・・・!

怖いですね。温度差の少ない環境、ぬるめのお湯、すべらない床など環境に注意して
いきましょう。また、入浴することを家族にしっかり伝えてから、入ることも大切だ
と思いますよ。



こまこま探検隊 ～デイサービス紹介コーナー～

お誕生日プレゼント



令和5年度のお誕生日プレゼントは「カードケース」でした。ポイントカードや保険証・診察券など6枚入る仕様です。4月からのプレゼントも楽しみにしてくださいね。

まり子ちゃんのお着替え



季節によって、お着替えをしているまり子ちゃん。ちょっとサボっていたので、肌寒そう・・・。暖かいお洋服にお召し替えしました。

<お知らせ>

令和6年4月の介護報酬改定を受けて、4月からの請求内容に変更が生じます。詳しくは後日、書面にてお知らせいたしますので、宜しくお願い致します。

～ お知らせ ～

<お誕生日週間>

4/22 (月) ～ 27 (土)

5/20 (月) ～ 25 (土)

<お花見週間>4/1 (月) ～ 6 (土)

<菖蒲湯週間>4/29 (月) ～5/4 (土)

<手作りおやつ週間>5/13 (月) ～18 (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

介護者の
つどい

リフレッシュ サロン (令和6年度)

のご案内



家族や友人には話しにくい介護の苦勞や悩みを気軽に話せるサロンです。

【令和6年度 日程一覧】

4月12日(金) 6月14日(金) 9月13日(金)
(イベント予定)

10月11日(金) 12月13日(金) 2月14日(金)

※日程は変更になる場合がございます。

◆時間：13:30~15:00

◆場所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

(部屋の空き状況によって変更になる場合があります。また、イベントについては別途ご案内します)

◆対象：自宅で介護をされている方、またはされていた方。

◆参加費：無料

※オンライン (Zoom) 参加も可能です。ご希望の方は下記までお問合せください。

【お問い合わせ】横浜市駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 **担当** 一杉・榎本

『スマホよろずサロン』やっています

スマホが苦手な同士でも、やりとりをしながら少しずつ覚えていけるところ、そんな場所、名付けて『スマホよろずサロン』、何度でも自由に聞けるサロンをめざします！

日程:

4月2日(火)	4月16日(火)	全日程 13:30~15:00
5月7日(火)	5月21日(火)	
6月4日(火)	6月18日(火)	
7月2日(火)	7月16日(火)	

場所: 駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

予約不要です。ご自由にお越しください。

※ スマホよろずサロンに常駐しているのは生活支援コーディネーターです。スマホは人並みレベルのため、すべて解決できるとは限りません。

お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601

担当：寺岡 (生活支援コーディネーター)



ままほっとるーむ



お茶を飲みながら、自分だけののんびりした時間。ゆっくりおしゃべりしませんか？
 毎回違うテーマなので、気になるテーマだけの単発参加での参加もできます。
 お子さんは別室で保、育ボランティアさんやお友達とおもちゃで遊んで過ごします♪
 参加お待ちしております。

日程： 5/10・6/14・7/12・9/13 (全て金曜日) ※1回のみ参加も可
 時間： 10時～11時30分 場所：多目的ホール
 定員： 7組(お申込み制)
 対象： 0～3歳児のお子さんと保護者(6ヶ月未満のお子さんは保護者と同室でお楽しみ会参加可)
 ☆お願い☆ 保育開始の10時までにお越しください
 ☆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

日程	お楽しみ会内容	協力機関・ボラ	参加費
5/10	おしゃべり会 「聞いてみよう！平日・土日の時間の使い方」	心理カウンセラー 前田さん	100円 (お茶代含む)
6/14	工作 手作りおもちゃを作ろう	こまーま 金子さん	200円 (材料費・お茶代含む)
7/12	こどもの歯のケア悩みや大人の歯のケアの大切さ	鶴見区役所健康づくり係 伊澤由香 歯科衛生士	100円 (お茶代含む)
9/13	講座「こどものタイプに合わせた接し方①」	心理カウンセラー 前田さん	100円 (お茶代含む)

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。

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。

一年があつという間・毎年言っているような気がします。平凡に過ごすのではなく、楽しいことや心に残ったことが沢山あつたの「あつという間の一年」にしたいなと思います。

三寒四温とはよく言ったという天候が続き、1日の間に冬と春を行ったり来たり。変化の激しさについていけなくなっています。皆さまもご自愛ください。

(M・U) (C・S) (T・Y)

編集後記