

令和2年7月号

# KOCO かあらばん



しあわせ  
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和2年7月25日第106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/

日頃より、駒岡地域ケアプラザの事業にご協力いただきまして、ありがとうございます。  
緊急事態宣言が解除されて以来、駒岡地域ケアプラザも少しずつではありますが事業を開催することができるようになってきました。お部屋の貸し出しも条件が緩和されつつあるのですが、新型コロナウイルスの脅威が去ったわけではないため、今後も感染拡大のためのマスクの着用や消毒、利用人数の制限などはしばらく続ける必要がありそうです。まだまだ以前の状態には程遠いのですが、今後も引き続きご利用いただけるようご理解・ご協力をお願いいたします。また、今号で掲載している事業に関しても状況により延期や中止になる場合がありますので、参加する前にはお電話等でご確認をお願いいたします。

所長 板山重樹

## こどもと一緒に♪HAPPY体操♪

いろいろなジャンルの音楽に合わせて、親子で楽しく身体を動かします。  
親子で楽しめるプログラムです。

<日 時> 9月15日(火)・10月20日(火) 10:30~11:30  
\*1回参加も可能です。

<場 所> 多目的ホール

<対象年齢> 1歳~3歳 \*1歳で歩ける子も可能ですが、応相談です。

<定 員> 12組(先着順)

<講 師> JDAC ダンス教育指導員/日本体育協会 スポーツリーダー 宮城 美由紀 氏

<参加費> 1回300円(当日集めます)

<持ち物> 水分補給の為に飲み物・スポーツタオル・うわばき・くつを入れる袋  
・運動に適した服装でお越し下さい。  
・当日は、親子で裸足になります。  
・スリッパはお貸しできませんので、室内履きをお持ちください。♪

<注意事項> ・ご自宅で、体温を測ってから参加をお願いします。  
・マスクの着用に、ご協力をお願いします。  
・多目的ホール入室前に、手消毒をお願いします。  
・当日使用した備品等の消毒作業も、一緒をお願いします。



\*お申込みは、7月27日~です。下記の連絡先にお問い合わせ下さい。

駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・落合 電話: 570-6601

開館日(年末年始以外) 月~土 9:00~21:00 日・祝日 9:00~17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602

\*車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい



# ポッチャ交流会



今年度は、コロナウイルス感染防止のため当面の間毎月2回開催し、各回12名までの予約制となります。

1人の方が同じ月に2回参加することはできません。

定員になりましたら、締切になるのでお申込みをお願いします。

当日、来られても申し込みされていなければご参加できません。ご了承ください。

8月22日(土)・28日(金)      9月26日(土)・28日(月)  
10月24日(土)・26日(月)      11月28日(土)・30日(月)  
12月19日(土)・22日(火) (12月の土曜日は第3週になります)

時間： 10:00~11:30 (開場 9:45)

☆ 予約開始日は前月ポッチャ交流会開催日とします。(ご来館 or お電話)  
**8月分受付は7月25日(土)~開始します**

☆ ご自宅にて必ず体温計測をお願いします。37.5℃以上の場合や体調の悪い方は参加をお控えください。受付にて体温の確認をします。  
体温計がご自宅にない方は受付時にお申し出ください。

☆ 持ち物：マスク着用・運動のできる服装・飲み物・上履き・靴を入れる袋・タオル

☆ 椅子は距離を取って着席し、大きな声での会話や声援はご遠慮ください。

☆ ゲーム毎にボールの消毒をします。各回手指の消毒をお願いします。

☆ 終了後、ボール・イス・テーブル・名札等の備品片付けと消毒にご協力をお願いします。

<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





## 6月行事

### 防災訓練 6/8(月)～13(土)



毎年恒例の防災訓練を行いました。

「もし、地震が起こったら」を想定しました。頭を低くし、座布団をかぶり、避難を行う訓練をすることで、ご利用者もスタッフも、その時どうしたら良いのかを確認しました。

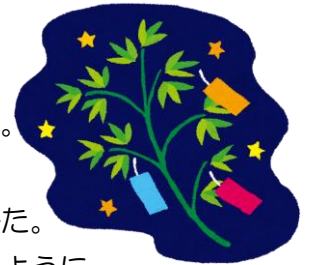
## 7月行事

### 七夕週間 7/6(月)～11(土)



♪笹の葉さーらさー♪ と歌がでてきそうな調子で、七夕飾りを作り、飾っていただきました。

女性も男性も楽しく、お手伝いをして下さいました。短冊も書いていただき、さまざまな願いがありました。皆さまの願いがかないますように。



## 教えて

## レクリエーション～手芸編～

### ヨーヨーキルトの飾り



1. 布を丸く切る
2. ぬいしろを5mmくらいとり、しぼりながら縫う
3. 2 好み形につなげ完成

### フェルトのリース



1. 丸い台座に布をまく
2. フェルトを花の形に丸める
3. 2を1にボンドでつけて完成

## 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～

### ～快眠のために～

暑い日が続いていますが、快眠のためにいくつかのポイントをお伝えしたいと思います。

- ・シーツは麻素材のものがお薦めです。
- ・パジャマはさらっとした生地で、適度なゆとりがあるものを着用しましょう。
- ・エアコンは26～28度が目安。湿度は50～60%に整えましょう。
- ・寝る前にコップ1杯程度の水分を補給しましょう。



昼食後、全体体操前...

杖をつき、たくさん色えんぴつが入った缶を戻そうとしているご利用者様 B 様がいて  
ご利用者 A 様「ちょっと、大丈夫？」

スタッフ気付き、ご利用者 A 様と再度声をかける。スタッフ「大丈夫ですか？」

ご利用者 B 様「大丈夫だよ。」

**ドン ガラ ガッシャーン!!**

ご利用者 A 様、他ご利用者様「あーあ。」

すべての色鉛筆が落ちてしまう、

近くにいたご利用者様やスタッフで落ちた色えんぴつを拾い、片づけました。

大丈夫じゃなかったですね。

渡る世間は話ざかり

(ある日のデイサービス)



脳トレ中・・・

パズルのような名札をそろえている最中です。

ご利用者 A 様

「あら、〇〇さんの丸いバッチがないわね。どこにあるかしら」

ご利用者 B 様、C 様

「どこだろう・・・」

日々の生活の中でも、たくさん脳トレはありますね。



### 《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～

昼食後の全体体操です。

身近なものを使い、どこを動かしているのか、どこに効果的なのか、意識しながら楽しく体を動かしています。



### 駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



名前 : 中田 典子

血液型 : A

出身地 : 大分県

みなさまへ: 覚えが悪く、何回も同じことを聞くとお思います。懲りずに教えて下

## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

8/24 (月)～29 (土)

9/21 (月)～26 (土)

＜夏祭り週間＞

8/ 3 (月)～ 8 (土)

＜敬老祝週間＞

9/14 (月)～19 (土)

## ～ ボランティア募集 ～

☆ お茶出しや洗髪後のドライヤーかけ(火・木・土曜日)午前活動できる方募集しています。

## ～ ご寄付の依頼 ～

- ・入浴時使用の為の「固形石鹸」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」、「新品の手ぬぐい」
- ・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。

\* 寄付とボランティア募集の問い合わせは、地域交流担当：氏家までご連絡下さい。

電話：570-6601

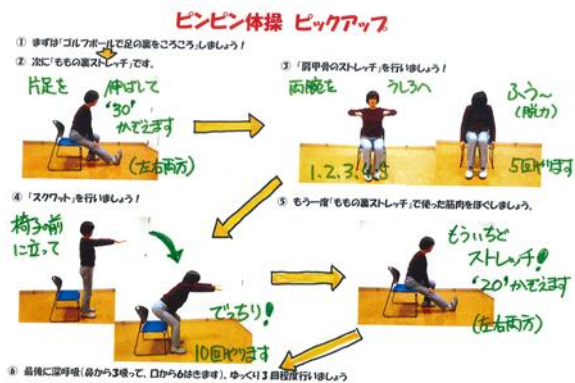
# デイサービス職員募集中!!

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。

- ① 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)
- ② 送迎ドライバー (要普通免許。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

**ピンピン体操団体にチラシ配布！**



**チラシ第一弾**

活動休止中もご自宅で体操が続けられるよう、ピンピン体操をいくつかピックアップしたチラシを作りました。

「わざわざ居間の床に置いておき、気づいたときにやっています」とおっしゃる方もいらっしゃいました。



**ピンピン体操団体 活動報告！**

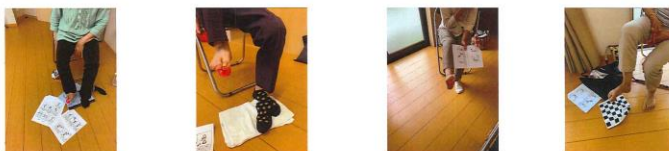
ピンピン体操ポピー会の皆さんが、7月8日から活動を再開されました。

写真のようにマスクのほかにフェイスシールドを着けています。



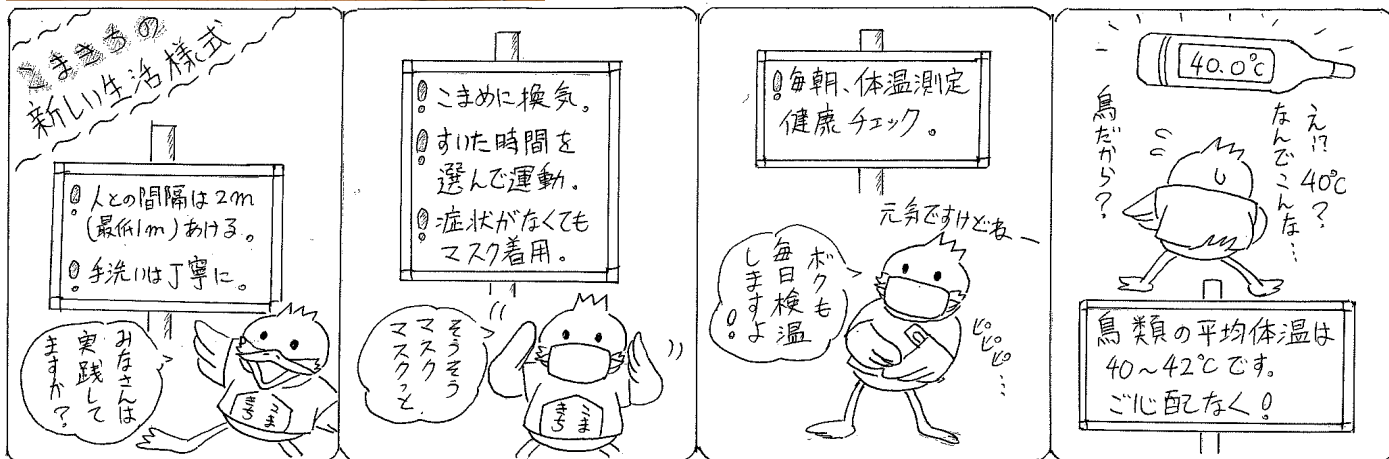
2020.07.08  
ポピー会さん

**みなさん おみごと！**



**ゴルフボールを足でつかむ体操**

ピンピン体操を続けている方たちだけあって、この日の参加者8人のうち7人ができています。



## 新入職員の紹介



地域の皆さま、初めまして。6月1日に、駒岡地域ケアプラザの地域包括支援センターへ入職しました看護師の<sup>なかはらみわこ</sup>中原美和子と申します。

私が福祉の仕事についたきっかけは、今年の3月に他界された女優の宮城まり子さんが出演していた、障がいをもつ子どものお世話をする映画を見たことでした。子供ながらに、福祉の仕事＝人のお役に立つこと、というイメージをずっと持ち続け、大人になって、やってみたいこと・なってみみたいことのひとつが叶いました。

看護師だけではなく保育士の資格も持っていますので、少しでも皆様のお役にたてるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 三ッ池親子ひろば 梶山や三ッ池公園付近にお住まいで、近くで遊びに行けるひろばを探している方は、お気軽にお立ち寄りください。

開催日：9月14日（月）・11月2日（月）・令和3年3月8日（月）

時間：10:00～11:30

場所：上末吉三ッ池町会会館（梶山2-27-16）

＊市営バスの「梶山」停留所前です。

内容：手遊び

親子で音楽に合わせてふれあい遊び

対象：0～3歳児の未就園児の親子（兄弟児も参加OK）

＊赤ちゃんも来て頂いて大丈夫です。

参加費：300円（当日集めます）

【お申込み先】 駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・落合 電話：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。



梅雨入りしましたね。気温の変化が激しく、体調管理が難しい今日この頃です。もうすでに梅雨明けが待ちどおしいです。皆様もご自愛ください。（U・R）

新型コロナウイルス、毎日東京都の人数を見ながら気をつけようと思う日々。早く旅行に行きたいな・・・。（M・U）

犬との散歩もお天気をにらみながらの毎日です。梅雨も後半戦、これ以上災害が広がりませんように。（T・Y）

編集後記