

令和2年9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9月25日第107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/

新型コロナウイルスに関しては、この文章を書いている時には少し終息したような報道もされているのですが、いまだに脅威が過ぎ去ったわけではないので予断を許しません。過敏になりすぎるのも問題ではありますが、これから冬の時期を迎えるにあたってさらに準備が必要になりそうです。駒岡地域ケアプラザでも、感染症対策の一環として、予定していた事業が中止になったり、人数制限がかかったりもしています。利用されている方には今後ご不便をおかけするかもしれませんが、サービスを今後も続けていくために必要であることをご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。 駒岡地域ケアプラザ所長 板山重樹

< 予告 >

大人の秋の遠足 「川崎大師と大師公園 紅葉狩り散策」

※ お申込み日や詳しい内容は、10月23日以降にケアプラザ担当者までお問い合わせください。

《日程》 11月25日(水) 雨天予備日11月27日(金) 9:30~12:30(予定)

《集合時間・場所》京急鶴見駅 9:30

《解散場所》京急川崎駅

《定員》 8名(先着順)

《対象年齢》 60歳以上の鶴見区在住の方

《持ち物》 マスク着用、飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装



《お願い》 ・集合した時点で、参加者全員の検温と体調確認、手指消毒をさせていただきます。
・参加者同士での会話を減らし、なるべく間隔をあけるようお願い致します。

《お問合せ先》駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・櫻井 電話: 570-6601



KOCO名画座

昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか?

～中止のお知らせ～



10月と令和3年1月の上映は、コロナウイルス感染拡大をふせぐために、**中止**させていただきます。今後の上映再開については、かわら版に掲載するまでお待ちください。

.....
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
.....

☆高齢者や一般の方向け自主サークル ご紹介☆

※興味のある活動があったら、ケアプラザまでご連絡下さい。 電話：570-6601
各サークル見学は無料です。入会後は各団体会費の負担があります。

| 活動名 | 活動日時・場所 | 活動内容 | 会費 |
|---------------|--|---|--------------------------|
| 駒岡サークル | 火曜日（月4回） 13：30～15：30多目的ホール | 前半：座って体操 後半：レクリエーションダンス | 月1,000円 |
| サルビア | 金曜日（月4回） 13：30～14：30多目的ホール | 転倒骨折予防体操 | 月1,000円 |
| なでしこ | 金曜日（月4回） 14：45～15：45多目的ホール | 転倒骨折予防体操 | 月1,000円 |
| さくら会 | 火曜日（月4回） 13：00～14：30 場所：末吉地区センター和室 | 前半座って体操 後半はスキップなどの屈伸運動を行う。 | 月1,000円 |
| あじさいクラブ | 火曜日（月2回） 10：00～11：30多目的ホール | 筋力アップ体操、玄米ダンベル運動・ストレッチ等 | 月1,200円 |
| （認知症予防活動）あたま会 | 水曜日（月4回） 10：00～12：00多目的ホール | 皆で体操を行い、その後グループ（料理・旅行・手芸）に分かれて、認知症予防として活動する。合同のイベントもあります。 | 3ヵ月 500円 |
| 男の料理サークル「駒寿会」 | 毎月第1・3金曜日（月2回） 9：00～12：00 多目的ホール/調理室 | 男性の60歳以上の方の料理サークルで、認知症予防、健康維持を目的とする。（お料理により、会費が変動します） | 600円（1回）・お米代2,000円（年） |
| はつらつ道場 | 第2・4木曜日 10：00～11：30多目的ホール | 身体全体の筋トレやストレッチ、ラジオ体操など | 月1,000円 |
| 体づくりヨガ | 第1月曜日（月1回） 14：00～15：00多目的ホール | 呼吸法、ストレッチ、ヨガに基づく健康法 | 検討中 |
| 健康体操カトリア | 毎月第2・4水曜日（月2回） 13：30～15：00 多目的ホール | 音楽に合わせてストレッチ、軽い筋トレ等 | 月1,000円 |
| Night-ピラティス | 毎月第1・3水曜日（月2回） 19：00～20：00 多目的ホール | 気持ちよく体をのばし、美しい姿勢を身につけ、疲れにくい「活力のある体」を手に入れられます。 | 月3,000円（2回分） 体験1回500円 |
| ハーモニカメイツ | 第2・4日曜日（月2回） 10：00～12：00 多目的ホール | デイサービスや施設などで、ハーモニカ演奏に合わせて歌ってもらうために、演奏の練習をします | なし |
| デジカメ同好会 | 木曜日（月2回）10：00～12：00 | 撮影会・展示会（スマホ参加可能） | なし |



8月行事

夏祭り週間 8/3(月)～8(土)



みなさんと一緒に夏祭りを楽しみました。新型コロナウイルス感染症の流行にともない、例年より、規模を縮小し開催しました。密にならないように椅子と椅子の間隔をあけ、御利用者、ボランティアさん、スタッフはマスクをつけ、手を消毒し……。いつもと違いましたが、笑顔と歓声はいつも通りでした。

9月行事

敬老祝い週間 9/14(月)～19(土)

14日(月) ソレイユ様

15日(火) 岩井様・小久保様

16日(水) あかり音楽隊様

17日(木) 朝山様・宮崎様

18日(金) 赤坂様

19日(土) 増田様



みなさんの写真が載せられないのが、残念です……。楽しい時間をボランティアの皆様と一緒にすごしました。“密”にならないように十分に気をつけました。

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～

水分補給を忘れずに・・・

連日の暑さで脱水症の患者が倍増しています。この時期、コロナウイルス患者との区別がつきにくく、医療現場は逼迫しています。

寝る前に1杯、起きたら1杯の水を忘れずに。エアコンを必ずつけて予防していきましょう。



《こまこま探検隊》～デイサービス紹介コーナー～



新型コロナウイルス感染症対策として、対面での飛沫を防止するため、みなさまが利用されるテーブルの上にはパーテーションを設置し、ソファの置いてある場所には透明のカーテンを設置しました。



駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

名 前 : 佐藤 千亜紀
血液型 : AB型
出身地 : 宮城県
趣 味 : 料理
こどもとピアノを弾く



早いもので入職して2ヶ月が経ちました。まだまだ至らない点もたくさんあると思いますが、皆様と楽しく過ごしていけるよう頑張ります。

ご報告

今年度の家族懇談会ですが、
新型コロナウイルス感染症流行にともない
“中止”といたしました。
心配事、悩み事などございましたら、
お気軽にご相談ください。



～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

10/19 (月)～24 (土)
11/23 (月)～28 (土)

＜秋の大運動会週間＞

10/ 5 (月)～ 10 (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

～元気なうちから介護予防～



高齢者向け健康づくりの
ロゴマーク

その①GoGo 健康！～『健康寿命の延伸』を目指して～

横浜市では、健康寿命の延伸を目指しています。

平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、そのうち
「健康寿命」とは、

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です

健康寿命は、いきいきと暮らし、積極的に人生を歩むために欠かせない要素であり
健康寿命を延ばすためには、介護予防活動の取組が重要です。

* ロコモを予防して、要介護状態になることを防ぎましょう！

ロコモとは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が、起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいい、介護が必要になる危険性が高い状態といえます。ロコモを予防するためには、

- ☆ 「足腰の運動・体操の継続」、
- ☆ 「バランスの取れた食事の摂取」、
- ☆ 「適切な口腔ケア」
- ☆ 「地域の活動への参加」

が効果的です。

ロコモは日々の過ごし方によって予防・改善することができます。



・次回より、これら一つ一つについて、具体的にお伝えしていきたいと思えます。



ベビーヨガ

親子のつといのひろば「こまーま」で開催している「ベビーヨガ」。
とても人気の事業を駒岡地域ケアプラザで開催します。
是非、親子で楽しめる内容なのでご参加お待ちしております。



《開催日》 11月 9日(月) ・ 12月 14日(月) 10:00~11:00
※1回参加も可

《場 所》 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

《対象年齢》 0~2歳(首がすわっていること)

《定 員》 12組

《講 師》 小川 あき 氏(全米ヨガアライアンス RYT200)

《持ち物》 飲みもの・動きやすい服装(ゆったりしたもの)・汗拭きタオル
うわばき(スリッパをお貸しできません)

《参加費》 300円(1回)



《注意事項》

- ・24時間以内に予防接種うけているお子様は参加できません。
- ・参加者が健康状態で不安がある方や治療中の方は、主治医に参加をしても良いかの確認をお願いします。
- ・ご自宅で、体温計測をして参加をお願いします。
- ・マスク着用、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する作業も一緒にお願いします。

お申込先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：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。



毎日、毎日暑い日が続きますが、水分補給、塩分補給をしていますか？梅干しがいいそうです。それを聞いて、毎日一つの梅干しを食べています。(R・U)

マスクを作り出してから、手芸熱が再燃しています。かわいい布地を見るとついつい購入してしまい、生地だけ増えていきます。どれだけ作るつもり？と自問自答の日々です。(A・N)

きちんと感染予防して、以前とは違うやり方で地域交流のイベントを開催しています。久しぶりにお会いすると、嬉しい気持ちになります。(M・U)

編集後記