

令和3年1月号

KOCO かあらばん



～安心して^{しあわせ}幸福に暮らせる町を目指して～

令和3年1月25日第109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/

新年、あけましておめでとうございます。

年明けに緊急事態宣言が発令されたことに伴い、駒岡地域ケアプラザも開館時間の短縮や部屋の定員を50%に設定、一部事業の変更・中止などを行っています。いつまでこの状況が続くか現時点ではまだわかりませんが、詳細はホームページなどに随時載せていきますので、あわせてご確認ください。年が明けても状況はまだまだ改善していませんが、少しでも明るい話題を提供できるよう努めていきますので、本年もよろしく願いいたします。 所長 板山重樹

「第13回丘の上春祭りについて」

中止
のお知らせ

毎年、3月に開催している“丘の上春祭り”は、
コロナ禍という状況をふまえ、令和3年3月のお祭りは中止と決定しました。
楽しみにされていた皆様には、大変申し訳ありません。
今後のお祭り開催については、内容を踏まえて検討していきたいと思っております。

ままほっとるーむ

ボランティアの方々に保育をしてもらい、少しの時間ママ同士でゆっくり話ができます。
親子で楽しめる手遊びの時間もあります。お気軽に遊びに来て下さい。

日時：3月12日（金）10時～11時30分 ※1回のみ参加でも可

◆新型コロナウイルスの関係で急きょ中止になることもあります。ご了承ください。

場所：多目的ホール

定員：5組〈申込み制〉 *申込み開始は、1ヵ月前！

対象：0～3歳児のお子さんと保護者 *6ヵ月未満のお子さんは、同室でおしゃべり会参加もできます。

参加費：100円（お茶代）

持ち物：マスク着用、うわばき、保育に必要なもの



（お問い合わせ）駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601 担当：氏家・落合

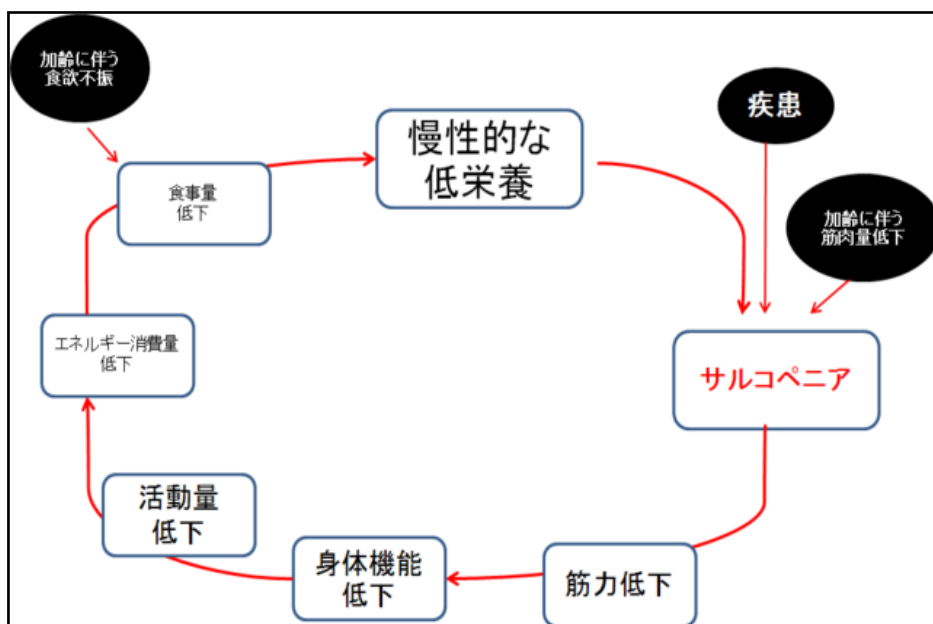
開館日（年末年始以外）月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602

*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



高齢者向け健康づくりの
ロゴマーク

フレイルサイクルを予防しましょう（図：健康長寿ネットより引用）



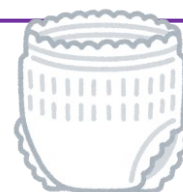
- *サルコペニアとは
筋肉量が減少して筋力低下や、
身体機能低下をきたした状態。
- *フレイルとは
加齢とともに心身の活力が低下
した状態。



前回 ～からだをメンテナンスしよう～（広報誌11月号）では、定期的に運動の機会を持つ事が大切というお話をしました。病気・加齢による筋肉量の低下や、慢性的な低栄養状態は、サルコペニアの状態を招きます。運動だけではなく、栄養のバランスを整えることが大切なのです。

今回地域包括支援センターからのお知らせ②では、～体づくりの栄養について～をお伝えします

紙おむつバンク



紙おむつバンクとは

地域の方々からご寄付をいただいた紙おむつを必要とされる方に無償で差し上げる事業です（高齢者の紙おむつに限ります）。

「横浜市の紙おむつ給付」を受けておらず、お試して利用してみたい、紙おむつ代がかさむ等の理由で希望されている方に配布させていただいております（原則、窓口配布となります）。

※在庫状況によっては配布出来ない場合がありますので事前にお電話で確認ください。

※現在庫状況

- ・紙パンツ Sサイズ×6 Mサイズ×2 M-Lサイズ×1 Lサイズ×2 LLサイズ×7
- ・尿取りパッド 昼用×6 夜用女性×6 その他パット×4
- ・テープ止めオムツ Mサイズ×1

お問い合わせ 駒岡地域ケアプラザ ☎570-6601 担当：榎本・一杉まで



～2021年 本年もよろしくお願いたします。～



2021年のデイサービスは、1月4日（月）から始まりました。
いつも以上に、にぎやかな日となり、みなさんのたくさん笑顔がみられ、職員一同嬉しく思いました。

12月行事

クリスマス忘年会 令和2年12/22(火)～28(月)

～ボランティア実演鑑賞～



山下 様
皿回し・腹話術



岩崎 様
トロンボーン・ジャズ



ハーモニカメイツ様
ハーモニカ演奏



ダンシング・I様
ジャズダンス・体操



フリームライン 様
手話ダンス



あかり音楽隊 様
ピアノ



クリスマス忘年会は、所長のあいさつから始まり、ボランティアさんの実演を鑑賞、時には参加をしました。火・水・木の前半は、クリスマスツリーを速く完成されるゲーム、金・土・月はクリスマスケーキを美しく完成させるゲーム、他にもおでんゲームや職員による大喜利を行い、笑顔で一年を締めくくることができました。

教えて

レクリエーション～手芸編～

フェルトのお花



- ① フェルトに型をとる。
- ② 型をとったフェルトを組み合わせて貼る。
- ③ 裏側に安全ピンを付ければブローチに、ヘアゴムをつければアームバンドの完成。

小さなバスケット



- ① 厚紙に型をとる。
- ② 型にボンドで布をはる。
- ③ 組み立て乾かして完成。

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～

“むくみと青竹踏み”

入浴後に利用者様の足に薬をつけたり、爪切りをしている時に気になるのが足のむくみです。かかと上げや、つま先上げを手軽な運動として勧めています、青竹踏みも効果があるようで、むくみ、冷え性改善に期待がもてるそうです。

方法は、土踏まずを中心に筋肉をほぐすように踏んでいきます。

何事もやりすぎは注意ですが、気になる症状がある場合は、医師に相談をお願いします。



～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

2/22 (月) ～ 27 (土)

3/22 (月) ～ 27 (土)

＜節分週間＞

2/1 (月) ～ 6 (土)

＜ひな祭り週間＞

3/1 (月) ～ 6 (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。
- ※緊急事態宣言解除まで、ボランティアの受入れは休止しております。

～ 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。
- ・入浴時ソファーに掛けるための「大きいタオルケット」
- *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



高齢者向け健康づくりの
ロゴマーク

～からだづくりのための栄養～



私たちが毎日食べている「主食・主菜・副菜」の働きについて
見てみましょう。
筋肉もホルモンも免疫細胞もタンパク質で出来ています。

主菜(タンパク質)
～体の材料～



主菜(炭水化物)
～エネルギー源～



副菜(ビタミン・ミネラル)
～調子を整える～



筋肉やホルモン、免疫細胞を作るためにはエネルギー源である“主菜”そして、代謝や合成を助ける“副菜”が必要です。



1週間で栄養の偏り発見!

<10品目チェックシート>

その日食べたものに
○をしてみましょう

日付	肉	魚	卵	乳製品	大豆製品	油	芋	果物	緑黄色野菜	海藻	○の合計
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

1日に必要なタンパク質の目安



筋肉を落とさないためには
運動とたんぱく質を十分に
摂る必要があります。
市販品を上手に利用してタ
ンパク質しっかり
摂っていきましょう



豚ロース(焼き)50g
(約13g)



魚(焼き)70g
(約20g)



卵1個(50g)
(約6g)



牛乳180g
(約6g)



納豆1パック(50g)
(約8g)

(体重50kgの人だと1日50~60gのタンパク質が必要)

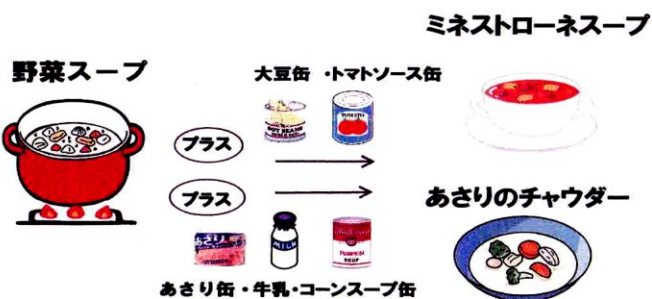
合計で約53gのタンパク質が取れます。

おすすめ ちよい足し食品 きな粉・かつお節・しらす など

市販食品を上手に利用しましょう

調理済みの缶詰でおいしさアップ

いつもの料理に加えておいしさや栄養をプラスします



市販の惣菜にひと手間加えて我が家の味に

いろいろな素材をたしたり、他の料理の素材として使います



レトルト食品でひと手間省いて

下ごしらえや調理の手順を省いて手軽に料理が作れます



市販食品を利用するときは、
いろいろな野菜と組み合わせて
おいしく、ヘルシーに!

～記事を頂いた先生のご紹介～

こざわさなえ先生:Healthy dish (技研センター有限会社) 取締役管理栄養士、神奈川糖尿病療養指導士

お問い合わせ先：駒岡地域ケアプラザ地域包括支援センター 担当：荒井 (☎ 045-570-6601)

高齢者・子育て・一般の方向け自主サークル（募集中）

※ 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：045-570-6601
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 場所：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
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：スキップ等屈伸運動を行う。	月 1,000 円
あじさいクラブ	火曜日（月2回） 10:00～11:30 場所：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
はつらつ道場	第2・4木曜日 10:00～11:30 場所：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
体力づくりヨガ	第1月曜日（月1回） 14:00～15:00 場所：多目的ホール	呼吸法、ストレッチ、ヨガに基づく健康法	700 円 （1回）
健康体操 カトレア	毎月第2・4水曜日 （月2回） 13:30～15:00 場所：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 場所：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」になります。	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 場所：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
育児サークル スマイルキッズ 子ども： 1～3歳対象	毎月2回（不定） 10:00～12:00 場所：多目的ホール	親子の仲間作りを目的に手遊び、体操、工作を行う。 外出の企画もあり。	親子 2,310 円 （保険代込）



～発達が気になる子の親の集い～

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)
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・・・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?

開催日時：2月10日(水)・3月10日(水) 10:00~11:30

場所：駒岡地域ケアプラザ(駒岡4-28-5) 多目的ホール

対象：未就学児(6歳ぐらいまで)のお子さんをもつ保護者

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家

電話：045-570-6601



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：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)

その他：マスク着用、当日検温と手消毒の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・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。



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。昨年とは違い、福袋をインターネットで購入しました。1日もはやいコロナ感染の収束を願っています。
(R・U)

明けましておめでとうございます。年明けすぐに「緊急事態宣言」。先がみえない不安がありますが、個々の感染対策を徹底して乗り切りましょう。
(M・U)

年末は帰省をせず、8年ぶりに自宅で正月を迎えました。慣れないおせちの用意や密にならない初詣など、工夫しながらの新鮮な年越しとなりました。
(K・H)

編集後記