

令和3年9月号

# KOCO かあらばん



～安心して<sup>しあわせ</sup>幸福に暮らせる町を目指して～

令和3年9月25日第113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をご利用いただき、ありがとうございます。  
8月2日に神奈川県にも発出された緊急事態宣言に伴い、地域ケアプラザの利用にも制限がかかっています。現状では、新規での事業やお部屋の利用は原則停止していて、予定していたものも人数制限（定員の半分）の上でご利用いただいています。感染者数が急増していることもあり、緊急事態宣言がいつ解除されるかわからないため、この制限もいつまで続くかはまだわかりません。そのため、今号で紹介している事業なども、延期や中止する可能性がありますので、ご了承ください。最新の情報はホームページ上にも掲載しておりますので、あわせてご確認ください。皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。  
駒岡地域ケアプラザ所長 板山

ちょこっとお手伝いしたい方！  
手縫いならできるかも・・・という方！

## 手芸ボランティアメンバー募集

日時：毎週金曜日 10:00～12:00  
\*毎週、参加できなくても良いのと途中退席も大丈夫です。

場所：ボランティアルーム

対象：手縫いできる方  
地域の活動に参加したい方



過去のプレゼント作品



活動内容：デイサービス利用者の誕生日プレゼントを手縫いで作ります。  
ケアプラザ内で使用する雑巾や布巾を手縫いで作ります。



お問い合わせ：電話 570-6601 担当：氏家

.....  
開館日（年末年始以外）月～土 9:00～20:00 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  
.....



# キッズヨガ



お子さんと一緒に、楽しく身体と心をリフレッシュしませんか？

〔日 時〕 11月26日(金) ・ 令和4年2月25日(金) 10:30~11:30

※1回のみ参加可

〔場 所〕 駒岡地域ケアプラザ1階 多目的ホール

〔定 員〕 12組 〔対象年齢〕 1~3歳

〔講 師〕 小川 あき 氏 (全米ヨガアライアンスRYT200)

〔持ち物〕 飲み物・動きやすい服装(ゆったりしたもの)・汗拭きタオル

保護者のみ室内履き(スリッパ可)

※入口から多目的ホールに入るまで室内履きを利用します。

ヨガは親子ともに裸足になります。

〔参加費〕 300円(1回)

〔注意事項〕

- ・24時間以内に予防接種をうけているお子様は参加できません。
- ・参加される親子の当日の体調・同居しているご家族の体調の確認をお願いします。
- ・ご自身やご家族の体調がいつもと違うようでしたら欠席をお願いします。
- ・マスク着用、多目的ホール入室前に、検温・手消毒のご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルスの感染状況に応じて急遽中止・内容変更をする可能性があります。



お申込みは10月4日(月)からです♪

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

予告

大人の秋の遠足

## 晩秋の 横浜山手西洋館巡り

ご参加は予約制です！

詳細は、10月下旬頃に駒岡地域ケアプラザのエントランスに掲示します。  
お電話でのお問い合わせをお願いします。  
(時間が変更の可能性があります)

日 時：令和3年12月9日(木) 9:30~12:30

雨天の場合は12月10日(金)に順延(中止の場合は8:30頃にご連絡します)

集合場所：JR鶴見駅東口 交番付近に9:30集合

### <ウォーキングコース>

\* JR鶴見駅東口 → JR → 桜木町駅 → 横浜市営バス → 港の見える丘公園 →

\* 港の見える丘公園から徒歩にて→山手234番館→プラフ18番館→外交官の家→山手イタリア山庭園を散策

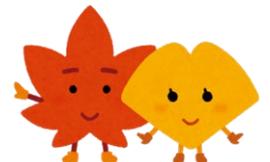
\* 山手イタリア山庭園 → 徒歩 → 石川町駅 → JR → 鶴見駅 12:30頃解散予定

持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装、マスク

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：11月9日(火)から

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



<新型コロナウイルス感染防止のためご協力をお願いします>

\*ウォーキングはマスクを着けたまま行います。前後左右の方との距離を十分に取り、大きな声での会話は禁止です。

\*自宅を出る前に必ず検温し、37.5℃以上ある場合や体調が悪い時はすぐケアプラザまでご連絡ください。

当日集合した時に検温と手消毒をさせていただきます。

\*ご本人及び同居のご家族で発熱や身体がだるい、喉が痛い、せきが出る等の症状がある時もご欠席をお願いします。

\*新型コロナウイルスの感染状況に応じて急遽中止・内容変更をする可能性があります。



8月行事

夏祭り週間 8/2(月)~7(土)



コロナ禍での2度目の夏。例年と比べ規模を縮小してですが、今年も夏祭りを楽しみました。「金魚すくい」や「すいか割り」「ビーチボール合戦」、皆様真剣に取り組まれました。盆踊りでは職員手作りの太鼓も登場。体を動かした後は、冷たいおやつでエネルギー補給です。



教えて

## レクリエーション～壁面飾り編

デイサービスの壁を彩る飾りも利用者様の手作りです。型を取る・切る・貼る。色の組み合わせを考えたり、指先を使い脳トレにもなり、飾ることで季節を感じていただけます。



すいれんの池



花火



## 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～

### つまようじ磨きで歯周病予防をしよう!

つまようじ磨きとは、つまようじのように歯ブラシの毛先を使って刺激する磨き方です。上の歯は、毛先を歯と歯茎の境目に、45度の角度で当て毛先を歯間に差し込み、下に滑らせます。下の歯は上の歯の逆になります。奥歯は毛先を歯の側面に垂直に当て、小刻みに動かします。上の歯の裏側は、歯ブラシを縦に持ち裏からつつき、下の歯の裏側は歯ブラシの先を斜めに下に向けて持ち、裏側から歯間をつつきます。奥歯の裏側は、歯ブラシを水平にし、毛先を直角に当てて歯間をつつきます。各部位とも10秒から20秒繰り返しましょう。



ある日の入浴の時間・・・

利用者A様「あら、あなた、腕のところどうしたの？」

利用者B様「家でね、転んだのよ。」

利用者A様「それは大変だったね。気をつけないとね。」

利用者B様「あなたもよく家で転ぶって言ってたわよね。」

利用者A様「そうそう！」

利用者B様「お互い気をつけようね。」

お互いに寄り合うお二人のやりとりに、ほっこりしました。

(ある日のデイサービス)

渡る世間は話ざかり

タオルを使ったレクの時間・・・

スタッフ「じゃあ、ちょっとタオルをかぶって結んでみましょう。」

・・・皆様タオルをかぶる

利用者C様「こうでいいかしら？」

利用者D様「あら、お似合いね！」

スタッフ「皆様、それぞれステキです」

個性あふれるいであちに、皆様お互い顔を見合わせて大爆笑でした。



### 駒岡まい子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”

- ① 名前
- ② 出身地
- ③ 趣味・特技
- ④ みなさまに一言

- ① 河合 万里江 (介護職)
- ② 横浜市鶴見区
- ③ 編み物・食べること
- ④ 利用者の皆様に楽しんでいただけるよう頑張ります。



- ① 小林 ひと美 (介護職)
- ② 千葉県匝瑳郡横芝光町
- ③ 舞台鑑賞・読書・ゲーム
- ④ 皆様と一緒に笑顔で過ごしていきたいと思います。よろしくお願いします。



## ～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

10/18 (月) ～ 23 (土)  
11/22 (月) ～ 27 (土)

＜秋の大運動会週間＞ 10/ 4 (月) ～ 9 (土)  
＜紅葉狩り週間＞ 11/15 (月) ～ 20 (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)午前活動できる方募集しています。  
※現在、1日1名のみボランティアをお願いしています。

## ～ 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。
- ・ 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。

- ☆ 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ます)
- ☆ 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



## 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。

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

## 車イス貸出事業のご案内



地域包括支援センターでは、「車イスの無料貸し出し」事業も行なっています。通院で車イスが必要になった、旅行先で数日間だけ使いたいなど、主に短期間での利用を目的とした事業です。用途に合わせてご利用ください。

- 【貸出要件①】貸出期間は原則 2週間。事情に応じて延長可能です。その際にご相談ください。
- 【貸出要件②】お渡し・ご返却はケアプラザへの来所をお願いしています。  
ご自宅までのお届け・回収は行なっておりません。  
※その他の使用注意事項は窓口にてご説明させていただきます。

# 男性の料理サークル「駒寿会」メンバー募集!

こまじゅかい

60歳以上の男性のグループで、家庭料理を中心とした料理サークルです。初心者大歓迎です。

【活動日】毎月第1・3金曜日 9:30~13:00

【活動場所】駒岡地域ケアプラザ1階 調理室



【活動内容】料理のレシピは、毎回順番制により二人の当番担当者が食材を買い物します。みんなでレシピを見ながら、料理を作ります。料理はみんなで一緒に食べて、楽しく過ごします。

<高齢者の認知症予防活動の一助として楽しいサークルで、12年このサークルで元気に料理をつくり楽しんでます>

【会費】活動日に買い物した食材費を全員人数で、割った金額です。(平均1人600円~650円)その他にお米代として、年間1,500円程度。※体験は無料

【募集人数】2名

※コロナウイルス感染拡大のため、貸館が定員数制限をしています。  
その関係で、新規の方は活動参加できる月は10月以降の可能性がります。ご了承ください。

【お問合せ先】駒岡地域ケアプラザ 担当：地域交流担当 氏家 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。



## 編集後記

急に涼しくなり、洋服に困る今日この頃。気温の変化で体調も崩しやすくなるので、気を付けて過ごしたいと思います。(C・S)

オートバイに乗るのが大好きで、秋になると毎週のようにツーリングへ出かけていました。子どもができてからは手放しましたが、今でも街でバイクを見るとウズウズします。危険もあるけど楽しいですよ。(H・K)

暗くなるのが早いことは秋を感じますね。それと個人的に、コンビニのスイーツが秋使用になっっていることも秋を感じます。さつまいもスイーツが好きなので、新作を探して楽しみたいと思います。(M・U)