

令和6年5・6月号

# KOCO かあろばん



～<sup>しあわせ</sup>安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和6年5月25日第129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/>



## ボッチャ交流会

＜参加者追加募集中＞

ボッチャに興味がある方！是非一緒に参加してみませんか？  
初心者でも大歓迎です。参加は予約制になります。必ずお申込みをお願いします。

### 令和6年度 開催予定日（毎月第4土曜日）

- ・6月22日・7月27日・8月24日・9月28日
- ・10月26日・11月23日・12月21日
- ・令和7年1月25日・2月22日・3月22日

（12月のみ第3土曜日）

☆時間：10:00～12:00

☆追加募集人数：若干名

☆持ち物：飲み物・上履き・タオル



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

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。

## 駒岡ヘルパー親父会 ～ボランティア募集～

駒岡、獅子ヶ谷一部、梶山、上末吉、下末吉地区にお住まいの高齢者のお一人暮らしの方や高齢者夫婦世帯の方、障害者世帯の方の個人宅に、草むしりや剪定、網戸の張替え、電球の取り換え等をするボランティア活動です。

**※活動に必要な道具（剪定ばさみ等）は、親父会で揃えてお渡しします。**

毎月メンバー同士の交流と活動の報告をする「定例会」を行っています。

定例会：毎月第2土曜日 9：30～11：00

場所：駒岡地域ケアプラザ 地域ケアルーム



※ボランティアに興味のある方は、お気軽に定例会に出席をお願いします。

事前に、駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家までご連絡下さい。

電話：045-570-6601

## 初心者のためのらくらくシニアヨガ メンバー追加募集！

講師：梅井 香織 氏

- \*藍 YOGA 教室養成コース全課程修了
- \*コミュニティ・フィットネス協会認定  
整体ヨーガインストラクター、  
シルバーリーダー（高齢者運動指導師）

ヨガのポーズをとりながら身体をリラックスさせて健康維持を目指しましょう！

初心者の方も先生が優しく指導して下さいます。  
お気軽にご参加ください。

日 程：毎月第1・第3火曜日（月によっては第5火曜日に変更あり）

☆ 7月2日・16日 ☆ 8月6日・20日 ☆ 9月3日・17日

時 間：13：30～14：45

場 所：多目的ホール

参加費：700円（各回毎に集めます）

持ち物：動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物・ヨガマット（お持ちの方のみ）

対 象：60歳以上の方（なるべく月2回出席できる方）

募集人数：若干名

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井

電 話：570-6601

☆参加者をお願いしたいこと（当番制です）☆

- ・当日の会場のセッティング
- ・会費集め
- ・ヨガマットの用意や終了後の片付け。
- ・3カ月前の予約申込みと利用申込書記入





## 4月行事

**お花見週間**  
4/1(月)~6(土)



デイサービス駐車場から出発。

裏手の坂を上がり、駒岡住宅脇を歩き、その先の広場までの 270m を歩行訓練の一環で散歩しました。皆さん笑顔でした。

## 5月行事

**端午の節句**  
5/2(木)~8(水)



5月の節句は、中国から伝わった邪気払いの行事と、女性が田植えの前に穢れを払うために家の中に閉じこもる5月の農耕行事が混ざり合い現在の「端午の節句」が生まれることになったそうです。

天井に飾っているふじの花ですが、花言葉は「優しさ、歓迎」だそうです。新しい利用者も優しく歓迎致します。

## 教えてレクリエーション~手芸編~

### フクロウ



- ① 好きな布を選び、型紙で型を切り取る。
- ② ひっくり返して表面を出し、安全ピンでとめる。
- ③ 下部分を輪っかに縫う。
- ④ 綿を入れて、下をすぼめ、目玉をつけて、完成です。

### 吊るし飾り



- ① 制作物の型紙から、フェルト・和布を切る。
- ② 切ったフェルトを土台に貼り、飾り紐を回りに貼り、余分なフェルトを切り落とす。
- ③ それぞれを並べて、紐に貼る。
- ④ 竹ひごにフェルトを巻いたものに、それぞれの紐を吊るす。

## 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~

### 「フレイル予防で元気に長生き！」

フレイルとは「加齢にともなって、体力や精神力など心身の活動が低下し、要介護状態に近づくこと」です。早めに気づき対策をとることで健康な状態に戻ることができます。

- ① しっかり食べて（栄養）をとる。嚙む力・飲み込む力・義歯調整（口腔）
- ② しっかり動く（運動）
- ③ 外出や交流を楽しむ（社会参加）

※「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルで、無理なく楽しくフレイル予防に取り組んでみましょう。

## 渡る世間は話ざかり (ある日のデイサービス)

利用者様とお話していて、「最近は色んなことが良くなってきましたよね」となりました。沢山あるのですが・・・

例えば

- ・犬の放し飼いがほとんどなくなった。
- ・公共、家庭のトイレが綺麗になった。
- ・ぬかる道路がなくなってきた。
- ・長生きの人が増えた。
- ・天気(台風を含む)予報の信頼性が上がった。

随分と生活が楽になり、色々な事が改善され時間を、有効利用できる様になったね〜と。利用者様は、「楽しすぎて、バチが当たりそう」ともおっしゃっていました。

## こまこま探検隊 ~デイサービス紹介コーナー~



広い一軒家なら、沢山の鯉のぼりを優雅に泳がせることはできますが・・・  
駒岡デイサービスは、なかなか難しい為、天井から2匹だけ泳がせております。

### <お知らせ>

4月に介護報酬の改定があり、以下の様に利用料が上がりました (金額は1割です)

要支援では・・・支援1：135円増加 支援2：207円増加  
要介護では・・・介護1：32円/1日 介護2・3：42円/1日  
介護4：53円/1日 介護5：64円/1日

※詳しくは、ご利用者様宛てにお渡しした「改定内容一覧」をご覧ください。



<お誕生日週間>

6/24(月) ~ 29(土)

7/22(月) ~ 27(土)

~ お知らせ ~

<七夕週間> 7/1(月) ~ 6(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

## GOGO 健康講座 IN 駒岡、上末吉

毎年、地域の高齢者の方々に介護予防のための体力づくりや気持ちを元気にするきっかけづくりになるような「GOGO 健康講座」を行っております。  
令和6年度は駒岡地域ケアプラザと末吉地区センターで行います。

- 全6回
- ①ぱぴぷ脳トレ パソコンを使った新しい脳トレです。
  - ②栄養と食事 管理栄養士がお話しします。
  - ③悪徳商法について 消費者協会講師が具体例を交えて注意することなどをお話しします。
  - ④エンディングノートの書き方 行政書士の先生から書き方などのお話があります。
  - ⑤お口の健康 歯科衛生士がオーラルフレイルについてお話しします。
  - ⑥私の介護予防計画 包括職員と一緒に話し合いながら計画を立てていきます。

※月1回開催で①～⑤の順番は代わることがあります。  
9月中旬開始予定です。詳細が決まりましたらかわら版などで、お知らせいたしますので是非ご参加ください。



## こまきち劇場 2024



# 駒岡でわんちゃんとお暮しの 飼い主さんへ

わんわんパトロールをご存知ですか？  
愛犬との散歩を兼ねて、地域を見回るボランティアです。  
専用のグッズをつけて歩くことで、地域の防犯にもなりますし、見守りの目があることで子供や高齢者の安心感にもつながります。



## わんわんパトロール登録会のお知らせ

### 二つ池会場

日時：8月3日（土）  
10：00～12：00

場所：二つ池自治会館

### 駒岡会場

日時：8月24日（土）  
10：00～12：00

場所：駒岡地域ケアプラザ

詳しくご説明させていただきますので、興味を持たれた方はぜひ会場にお越しください。  
説明を聞かれたうえで登録される方にはわんパトグッズをお渡しします。

連絡先：駒岡地域ケアプラザ 担当：寺岡

電話番号：045-570-6601

予約開始：6/17（月）～

- \*人数の把握のため、予めお電話をください
- \*お電話の際、どちらの会場かを必ずお伝えください



写真左から反射板バッジ、サコッシュ、犬用バンダナ  
バンダナとサコッシュはデザインロゴが入ります。

うちの子、周りの子と  
ちょっと違うかも？  
発達障がい？

周りの子とうまく遊べず、  
公園やプレイルームに行き  
にくい・・・

～発達が気になる子の親の集い～

## ふありひろば

※「Huali (ふあり)」は、ハワイ語で「輝く、磨きあげた、清浄な、純粋な」という意味です。

子育てに心配ごと、不安を抱えている方、  
障がいのあるお子さんをお持ちの方（手帳の有無は問いません）へ、  
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・・・

けれどもうちの子は“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？

# 毎月第2水曜日

# 10:00～12:00

# (8月お休み)

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歳くらいまで）のお子さんをもつ保護者  
※お子さんも一緒に参加できます。

《お問合せ先》 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家  
電話：045-570-6601

参加者募集中  
＜申込不要＞

見学希望の方は、駒岡地域ケアプラザ  
までご連絡ください。

電話：045-570-6601

### 金曜えがお亭

高齢者が気軽に参加できるたまり場（サロン）です。  
体操・折り紙・手品等のイベントやハーモニカに合わせて歌も行っています。

日 時：第1金曜日 10:00～11:30（8月・1月お休み）

場 所：上末吉2丁目会館

対 象：65歳以上で会場まで来られる方（送迎のサービスはありません）

参加費：200円



※金曜えがお亭は、「上末吉地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。

### 水曜茶Ron

高齢者が気軽に参加できるたまり場（サロン）です。  
季節に合わせたイベントや家に飾れるものを工作します。



日 時：第3水曜日 10:00～11:30（8月お休み）

場 所：駒岡上町会館

対 象：65歳以上で会場まで来られる方（送迎のサービスはありません）

参加費：200円（別途工作の材料代がかかります）



※水曜茶Ronは、「駒岡地区社会福祉協議会」から助成金を頂いて活動しております。

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

※車でのご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。

駒岡地域ケアプラザに入職して、  
一年が過ぎた私が、今年度のこま劇の  
記事作りを担当させて頂きます。より多  
くの情報をわかりやすく届けたいと思  
います。宜しくお願いします。  
(T・T)

今夏も厳しい暑さが予想されていま  
す。そこで、今年いよいよ日傘デビュー  
をしようと思います。日傘をさして熱中  
症から身を守りましょう！ (H・K)

桜が終わり、新緑が気持ち良い季節に  
なりました。朝歩くことは続けていき  
たいと思います。  
(M・U)

編集後記