

令和6年7・8月号

# KOCO かわらばん



しあわせ  
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和6年7月25日第130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/

高齢者・親子もふらっとおしゃべりできる居場所です～



※淹れたてのコーヒーを飲みながら、カフェでお話しませんか？  
※お一人様でも、お友達誘っても大歓迎です。  
※お茶と紅茶のご用意もあります。

コーヒー（お菓子付）  
100円

毎月第1木曜日（9月5日・10月3日・11月7日・12月5日・令和7年1月9日・  
2月6日・3月6日）\*1月は第2木曜日になります  
時間: 10:00～13:00（ラストオーダー 12:30）  
場所: 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

地域の皆さまの交流を目的とし、ボランティアメンバーで運営しています。  
「カフェ燦燦」は、駒岡地区社会福祉協議会から助成金を受けて運営しています。

<お問合せ先> 駒岡地域ケアプラザ 電話: 045-570-6601

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。

# 体力測定 & 自分の歩行姿勢を知ろう

今年には体力測定に加えてトルトという歩き方診断をします。  
歩く姿勢を撮影して自分の歩行状態を確認し、転倒予防に役立てましょう。  
皆様のご参加をお待ちしています。



## ★体力測定★ 下記の項目を行います

- ① 身長 … 身長測定
- ② 握力 … 腕の筋力測定
- ③ 開眼片足立ち … バランス力測定
- ④ 長座体前屈 … 柔軟性測定
- ⑤ 棒反応 … 反射神経測定

## ★トルト★（歩行解析）

約5m歩く後ろ姿を撮影するだけで、自分の歩行状態と転倒リスクを解析します

日時：10月29日（火）10：00～12：15（受付開始9：45～）

場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール/ボランティアルーム

持ち物：上靴、飲み物、タオル（動きやすい服装でいらしてください）

対象年齢：鶴見区在住の60歳以上の方

募集人数：24名（先着順）

お申込み開始：9月24日（火）9：15より

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話：570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ 共催：駒岡地区・下末吉地区保健活動推進員

協力：株式会社ヤマシタ 横浜港北営業所

## 手芸ボランティア追加 ～メンバー募集～

デイサービス利用者の誕生日プレゼントや牛乳パックで作る足置き、クリスマスイベントで配布するプレゼントを作ります。デイサービスのためにお手伝いしたいなと思っている方、ご協力お願いします。

活動日時：毎週金曜日 10：00～12：00（毎週、参加できなくても構いません。見学はいつでも可）

活動場所：ボランティアルーム

ボランティア対象：手縫いができて、地域活動に興味のある方

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。

ボランティア募集人数：2名



お問合せ：電話：570-6601 担当：地域交流 氏家



## 7月行事

## 七夕週間 7/1(月)~6(土)



先日の下旬ぐらいから、七夕の飾りつけを利用者様がしてくださり、綺麗に飾りつけが完了しました。

たくさん色で飾られた竹は、外すのがもったいないと思うくらいでした。

短冊には様々な願い事が書かれており、皆様の健康や元気にデイサービスへ来たいなどの書き込みが多くありました。

## 教えて レクリエーション～手芸編～

### あずま袋



- ① 手ぬぐいの柄を上にして、三角に折りまち針でとめる
- ② 右側の端を持って折る
- ③ 先端の長さを合わせる

### おくすり手帳ケース



- ① 外側の布と芯を裁つ
- ② 内側の布を裁つ
- ③ 外側布の端を折る
- ④ 中表に合わせる

### リース



- ① 布を用意する
- ② リースの土台をつくる
- ③ 布をリースにつける

## 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～

### “むくみの予防”

ずっと同じ姿勢でいると、足がむくんで“パンパン”になることってありますよね。特に女性は筋肉量が少ないので、むくみがちです。

予防はなんといって足を動かすこと。1～2時間ごとに歩く！座ったままの人は、かかと上げ、つま先上げ、足指でぐーぱーする。

また、塩分のとりすぎにも注意。人の身体には、塩分濃度を一定に保とうとする働きがあるので、摂りすぎると薄めようとして、水を溜めやすくなります。

冷房などで冷えすぎないことも大切。血液循環が悪くなりむくんでしまいます。足先は温かく、お風呂は湯舟に入ってくださいね。

## こまこま探検隊

### ～デイサービス紹介コーナー～①



午前中に 20 分間立ったままで行う「機能訓練体操」と、昼食後に 40 分間椅子へ座ったまま行う「柔軟体操」の 2 種類があります。前者は現状維持しつつ、更なる筋力アップを目指しております。

## 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：大築 健司  
(ドライバー)

出身地：山形県山形市

血液型：O 型

特 技：いつでもどこでも寝れること

みなさまにひとこと：

安全運転を心掛け、スムーズな送迎を行えるようにして参ります。

よろしくお願いいたします。



## こまこま探検隊～デイサービス紹介コーナー～②



デイサービスでは、体操やゲームレク、カラオケなどを行いますが、そればかりではありません。お隣さんとおしゃべりしたり、できる方と囲碁をしてみたり、静かに読書や塗り絵に没頭したり、たまに気晴らしで手芸してみたり、と好きなことをして過ごして頂く時間も大切にしています。ぜひ一度、見学してみてください。



<お誕生日週間>

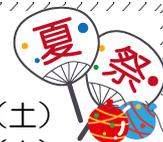
7/22 (月) ～ 27 (土)

8/26 (月) ～ 31 (土)

### ～ お知らせ ～

<夏祭り週間> 8/5 (月) ～ 10 (土)

<防災訓練> 9/2 (月) ～ 7 (土)



### ～ ご寄付の依頼 ～

- 入浴時使用の為の「白い固形石鹸」
- 誕生日プレゼント作成用の「柄布」等
- 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。
- ソファーにかける「大きいタオルケット（新品）」

### ～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



## スマホよろずサロン in 末吉地区センター

ガラケーからスマホに乗り換えたら、操作が違って全然わからない、という方々向けに、“何度でも自由に聞ける”をモットーにした『スマホよろずサロン』を開催します！先生と生徒ではなく、お互いに知っていることを教え合えるサロンをめざしています。

**日程:** 10月8日(火) 1月14日(火)  
11月12日(火) 2月11日(火・祝) 全日程 13:30~15:00  
12月10日(火) 3月11日(火)

**場所:** 末吉地区センター2F 小会議室

※人数確認のため、毎回電話予約をお願いします。045-570-6601

**さわって学べる 初めてのスマホ講座** も開催!

日時: 9月25日(水) 14:00~16:00

場所: 末吉地区センター 中会議室 定員: 20名

★受付開始は 8月5日(月) 045-570-6601 (担当: 寺岡)

スマホ貸出あり

薬剤師がおすすめる

介護者の  
つどい



## 『とりあえずごはん』講座

### 講座内容

栄養の偏りが気になるとき、体の調子が悪いとき、皆さん、なにを食べていますか？  
手軽に栄養を補える『とりあえずごはん』の講座を開催いたします！ 緊急時の食事の備えにもお役立てください。

- ① コンビニ総菜でバランスごはん
- ② 調子が悪い時、これがあると安心
- ③ 食生活を助ける栄養補助食品

- ◆日時: 9月13日(金) 13:30~15:00
- ◆場所: 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師: 石澤 博隆氏(田辺薬局 薬剤師)
- ◆定員: 20名
- ◆参加費: 無料

【お問合せ・お申し込みは】  
駒岡地域ケアプラザ  
Tel 570-6601  
担当 一杉・樫本

# あなたのかで変わる認知症

## 認知症ステップUP講座

～認知症についての正しい知識を学びましょう～

日時：令和6年 9月28日（土）14時～16時

場所：駒岡地域ケアプラザ多目的ホール

内容：認知症サポーター養成講座＋αのステップアップ講座となっております。

講師：キャラバンメイト

対象：関心のある方ならどなたでも。

認知症サポーター養成講座に参加されたことがある人も対象です。

定員：30名程度

※認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

※参加者の方にはオリジナル保冷トートバックをプレゼントいたします！



お問い合わせ・お申込み：駒岡地域ケアプラザ：担当：榎本・一杉 ☎045-570-6601

## GOGO 健康講座 in 駒岡



体力や老後について不安を感じていませんか。

この講座では体や気持ちを元気にするきっかけ作りやもしもの時にお役に立てるお話を専門の先生にお願いしています。全6回行います。どうぞ奮ってご参加ください。

(3回目以降毎月1回予定しております。)

①9月16日（月）

14：00～15：30

「ぱぴぷ脳トレ」

スクリーンを使った新しい脳トレ」

村上 政司 先生、芳賀 正保 先生

（認知症予防脳トレ士）



②10月28日（月）

14：00～15：30

「悪徳商法について」

宮川 真由美 先生

（横浜市消費生活総合センター）



会 場：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：駒岡地区にお住まいの65歳以上の方【30名】

参加費：無料 持ち物：飲み物、タオル、上履き

お問い合わせ・お申込み：駒岡地域ケアプラザ：**担当** 中村・阿部 ☎045-570-6601

※同じ講座を末吉地区センターでも開催します。詳細はチラシをご覧ください。

～シニアさん対象～

追加募集 

# ハワイアンストレッチ

(いすに座って行います)

ハワイの音楽に癒され、呼吸を意識しながら体を動かしていきます。  
ゆっくりとご自分の無理のない程度で大丈夫。心身共に健康に！！  
健康寿命を上げて！！ 何より一番は笑顔でお気軽にご参加ください。

日 時：9/6・20 10/18 11/15・29 12/6・20  
1/17 2/7・21 (全10回) 金曜日 10:30～11:30

場 所：多目的ホール

内 容：椅子に座っている状態で行います

**前半** 頭から足の先までストレッチ、  
立ち姿勢や歩く姿勢のチェック、など

**後半** リラックスして音楽に合わせて体を動かしてみましよう

参加費：1回 500円 (各回毎に集めます)

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き

対 象：65歳以上の方

募集人数：5名

※講座終了後、継続希望の方が一定数以上おられましたら  
自主グループとして続ける予定です



申込みは、下記までお願いします。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当 氏家・櫻井

電話：045-570-6601





# ママヨガ



0～3歳のお子さんがあるママのヨガ教室です。ヨガが初めての方も、身体が硬いと心配な方も自分のペースで楽しんでいただけるヨガです。お子さん用におもちゃも準備しています。ヨガの呼吸とポーズでリラックスしましょう。



**\*開催日程** 9/27(金)・10/25(金)・11/22(金)・R7 1/24(金)  
1回だけの参加もできます

**\*時間** 10時～11時  
**\*参加費** 1回300円(当日集金します)

**\*対象者** 0～3歳のお子様とお母さん(お子さんの首が座っていること)  
**\*定員** 10組(先着順)

**\*講師** 小川 あき 先生(全米ヨガアライアンス RYT200)  
**\*場所** 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール  
**\*持ち物** 飲みもの・汗拭きタオル・動きやすい服装(ゆったりしたもの)

**\*お申込み** QRコード・来館・電話にて(8月 23日(金)から受付開始します)  
駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家・落合  
電話:045-570-6601

お申込み用 QR コード→→→



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。

編集後記

一年を通して、イベントを行います  
が、六月は何もない月でございました。  
そんな時も沢山の記事がありますので、  
少しずつご紹介させて頂きます。

(T・T)

夏に旅行を計画しようと行先を探して  
いますが、どこも暑いので、行くのを迷  
っています・

(M・U)

この夏も盆踊り大会、推し活を楽しも  
うと思っています。水分・栄養・睡眠を  
しっかり摂って乗り切りましょう。

(K・N)