

令和6年9・10月号

KOCO かあろばん



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9月25日第131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/

秋の大人の遠足



横浜市民防災センター 地震・火災体験ツアー

日時: 令和6年11月15日(金) 10:20~13:20 雨天決行!

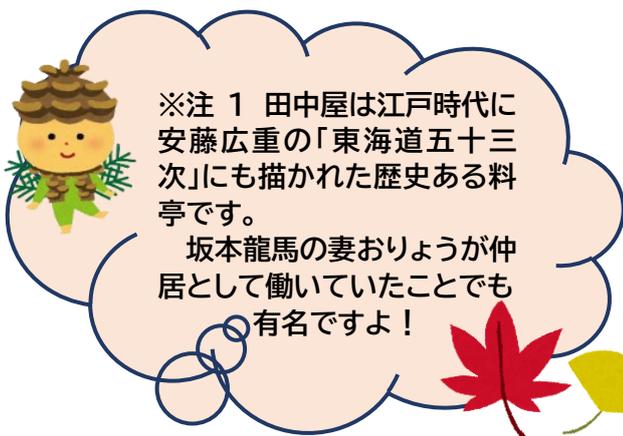
集合場所: 京急鶴見駅 改札口前のセブンイレブン付近に 10:20 集合



横浜市民防災センター

<ウォーキングコース>

- ・京急鶴見駅→神奈川新町(乗換)→神奈川駅
- ・神奈川駅から徒歩にて防災センターへ(約20分)
途中田中屋(※注1)を経由して外から見学します
- ・防災センターにて地震・火災体験(1時間)
- ・防災センターから徒歩で横浜駅へ(約10分)
- ・JR 横浜駅→JR 鶴見駅
- ・改札を出た所で 13:20 頃解散(予定)



※注1 田中屋は江戸時代に安藤広重の「東海道五十三次」にも描かれた歴史ある料亭です。

坂本龍馬の妻おりょうが仲居として働いていたことでも有名ですよ!



お問合せ先: 駒岡地域ケアプラザ
(担当: 氏家・櫻井)
電話番号: 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。

お花のフレームアレンジメント

12/7 (土)

午前 10:00~11:30

場所: 1F 多目的ホール

講師: フラワーデザイナー 星川みゆき氏



(イメージ) 15 cm × 15 cm

ドライフラワーをあしらって、フレームを作ります。
壁掛けでもスタンドでもお使いいただけます。お部屋を華やかに演出しませんか？
講師の先生が丁寧に指導して下さるので、初めての方でも安心してご参加ください。
終了時間は完成した方から自由解散となります。各自自分のペースでお楽しみください。

*お申込み開始日: 11月5日(火) 9:15~

*対象: 地域の方

*募集人数: 12名(先着順)

事前にお申し込みのない方、急なご参加はできませんのでご了承ください

*持ち物: はさみ・ポンド・ピンセット・エプロン・作品を持ち帰る袋

*参加費: 2,000円(当日集めます)

*お申込み先: 駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・櫻井 電話: 570-6601



料理初心者の方
~大歓迎~

男性の料理教室

料理の基礎を
学びたい

切り方を
勉強したい



一人になった時、
料理ができないと
困るかな…

こんなことを思っている男性!!
鶴見区ヘルスマイトさんが教えてくれます。
~料理は楽しくやってみましょう~

【開催日】11月25日(月) 10:00~13:00

【場所】駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール/調理室

【対象】60歳以上で料理初心者の男性 【定員】6名(先着順)

【参加費】500円 【講師】鶴見区ヘルスマイト

【内容】包丁の持ち方、切り方

野菜をたくさん食べるレシピを教えます(ごはん・具たくさんお味噌汁・ホイル焼き)

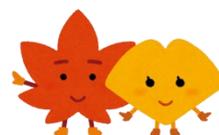
※みんなで試食と片付けあります

【持ち物】エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル

<お問合せ・お申込み先> ※申し込み開始は、10月25日(金) 9:30~です。

駒岡地域ケアプラザ 担当: 地域交流 氏家 電話: 045-570-6601





8月行事

夏祭り週間 8/5 (月) ~ 10 (土)

毎年行っているデイサービスのお祭りを、今年は8月の2週目に開催しました。
ゲームは、①魚釣り、②射的、③千本引きの3つをご用意し、それぞれ順番にまわってもらいました。

終盤には神輿を担ぎ、最後の盆踊りでは利用者様、ボランティアの方も輪に入ってくださいました。



9月行事

敬老祝週間 9/9 (月) ~ 14 (土)

今年も披露して下さる方々が、ケアプラザにお越し下さいました。
皆さんに少しでも楽しんで頂けたらと思います。



9/ 9 (月) マトユー様

9/10 (火) ウクレレサークル ココナッツ様

9/11 (水) Nanala 様

9/12 (木) うらしマジック様

9/13 (金) 伴谷 様

9/14 (土) 音楽のひろば 様

~ある日のデイサービスから 防災週間 9/2 (月) ~ 7 (土)

日頃から意識していても難しい防災に関して、少しでも学んで頂ければと思い画像を使ってみました。

いろいろな画像と話を聞いて、「ためになったわ。すぐやってみましょう」という声も聞こえてきました。



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～

～季節の変わり目 「秋バテ」に要注意～

秋は気温が安定せず、日中と夜との寒暖差が出る季節です。この寒暖差によって様々な症状を起し、また真夏の生活習慣から自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が続くのは「秋バテ」かもしれません。

秋バテの予防と対策として、

- ① 衣類やエアコンの温度を調節し冷やさない。
- ② めるめの湯船につかり、血のめぐりを良くする。
- ③ 食事はバランス良く、秋の味覚で免疫力を高める。
- ④ 質の良い睡眠をとることが大切なポイントとなります。



毎日の生活を見直し、早めに対策をとって、気持ちの良い秋を過ごしたいですね。



～ お知らせ ～

<お誕生日週間>

10/21 (月) ～ 26 (土)

11/25 (月) ～ 30 (土)

<運動会週間> 10/7 (月) ～ 12 (土)

<紅葉狩り週間> 11/4 (月) ～ 9 (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

「スマホは持っているけど電話しか使ってないし、別に不便も感じていない」という方でも、出先で隣り合った同世代の方が楽しそうにスマホを使っているのを見ると「ちょっとうらやましい」と思ったりしませんか？

おしゃべりしながらあれこれやって、スマホが楽しいと思える、そんな場所にしたいと思います。『スマホよろずサロン』、何度でも自由に聞けるサロンです。ぜひお越しください！

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

場所: 末吉地区センター2F 小会議室

※参加人数確認のため、電話予約をお願いします。

045-570-6601 (担当:寺岡)



※ スマホの貸出はございません。ご自身のものをお持ちください。

※ 駒岡地域ケアプラザでも『スマホよろずサロン』開催中です！

毎月第1・第3火曜日 13:30~15:00



駒ワンパトロール登録会の報告



わんわんパトロールは、指定のグッズを身に付けて愛犬とお散歩していただきながら、地域を見守るボランティア活動です。

今回、駒岡地区で『駒ワンパトロール』として、協力してくださるボランティアさんの登録会を行いました。登録会は2回、8/3の二つ池自治会館と、8/24の駒岡地域ケアプラザで開催し、計6名の方々にご登録をいただきました。

駒ワンではこれからも登録メンバーを増やしていきたいと思います。登録会は今後も行いますので、飼い主さんはぜひとも登録してお仲間になってください。



写真は登録してもらった方々にお渡ししたグッズ3点(サコッシュ・犬用バンダナ・反射板)です。

サコッシュにプリントした絵は、駒ワン会員の方によるデザインです。子供からお年寄りまでみんなで見守ろうというコンセプトが表されていて、とってもかわいく仕上がっています。

犬用バンダナも『こまきち手芸サロン(ケアプラザで活動中の手芸サークル)』の方々にお願いして縫っていただきました。ロゴのアイロンプリントは駒ワン会員の手作りになっています。

横浜市チームオレンジとは

認知症の人や家族の希望や困りごと等の声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進めるのが、チームオレンジです。

2019年度から開始しているチームオレンジは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みです。認知症の人もメンバーとして参加します。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されています。

駒岡地域ケアプラザでは、2024年度にチームオレンジのモデル事業として立候補させていただきました。

その一環として、認知症ステップアップ講座の開催やノベリティグッズの作成、地域の方に広く認知症の事を知ってもらうための新しい講座など、企画検討中です。



8月17日～8月22日の期間中、認知症巡回型パネル展を展示させていただきました。

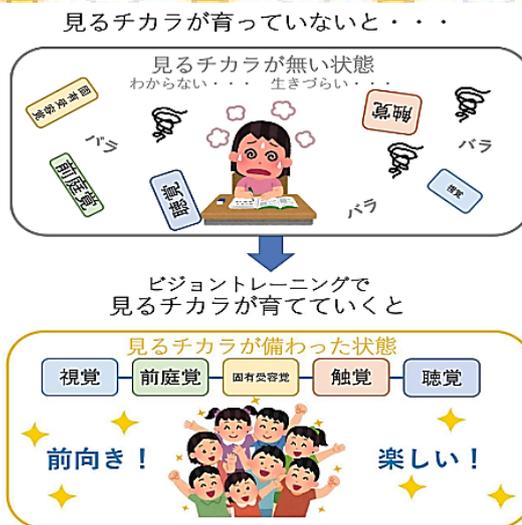


親子一緒にどれみ



たくさんのお遊びを通して、こどもの発達の基本となる土台をつくりあげていきます。
療育全体やビジョントレーニングについて、お話をします。お楽しみに！！

- 【日 時】11月 1日(金)
10:30~11:30
- 【場 所】多目的ホール
- 【講 師】石川 まゆみ氏
・看護師 ・ビジョントレーナー
・知育玩具アドバイザー
・育脳トレーナー
- 【定 員】各5組(先着順)
- 【対 象】0~3歳の親子
- 【持ち物】バスタオル
- 【参加費】300円(1回) ※当日集めます
- 【主 催】NPO 法人つるみままっぷ
- 【協 力】駒岡地域ケアプラザ
- 【お申込み先】駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601 地域交流担当：氏家



～自分時間を楽しもう～ ままほっとるーむ

お茶を飲みながら自分だけののんびりした時間。ゆっくりおしゃべりしませんか？
毎回違うテーマなので、気になるテーマだけの単発での参加もできます。
お子さんは別室で保育ボランティアさんやお友達とおもちゃで遊んで過ごします♪
ご参加お待ちしております。 — 事前予約制 —

日程：11月8日・令和7年1月10日(全て金曜日) ※1回のみ参加も可
時間：10:00~11:30 ※保育開始10:00までに来所お願いします。
場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：7組(お申込み制)



| 日程 | お楽しみ会内容 | 協力機関・ボラ | 参加費 |
|------|---|--------------------|-------------------------|
| 11/8 | ままっぷを見ながら、子育て情報交換しましょう | NPO 法人 ままっぷ今井さん | 200円 (材料費・お茶代 含む) |
| 1/10 | おしゃべり会 「聞いてみよう！ こどもの食事(離乳食など) のこと、こどもの生活について」 | 心理カウンセラー 前田さん | 100円 (お茶代含む) |

対象：0~3歳児のお子さんと保護者(6ヶ月未満のお子さんは保護者と同室で参加可)

【お申込み先】

駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・落合 電話：045-570-6601



駒岡ヘルパー親父会 ～ボランティア募集～



地域（駒岡、獅子ヶ谷一部、梶山、上末吉、下末吉）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。

今までは男性だけの募集でしたが、女性の協力者も一緒に募集しています。

剪定が難しくても、草や枝の片づけ・草むしり等軽作業が活動となります。

※女性の方が加入する場合は、団体の名前を変更する予定です。

毎月、メンバー同士の交流・活動の報告を目的とする「定例会」を行っています。

日時：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

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。

このかわら版を作成している日は、残暑が厳しい日でした。地域の回覧物でまわっている時は、秋の気候になって外出したくなる季節に変わっていると良いなと思います。

自宅周辺のあちこちに電動自転車の貸出し場が設置され増えています。必要な時に必要な時間だけ使う。自転車は「所有」から「借りる」時代へ？（H・K）

まだまだ残暑が続くかとは思いますが、お身体を一番に考えて皆さまお過ごしください

（T・A）

（M・U）

編集後記