

地域福祉交流スペース  COCOLのほら

第32号

ココ COCOLの通信

2020年1月

もっと気軽に立ち寄れる場所になる～主役は地域の皆さまです～

令和になって初めてのお正月、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

新年初めてのご挨拶なので、今年のCOCOのほらの抱負をお伝えしたいと思います。**今年の抱負は「高齢者や子育て家庭の皆さまにとって、いまよりもっと気軽に立ち寄れる場所になる」**ことです。これを「形」にしていくためには、スタッフだけではなく、地域にお住まいの皆さまのお力が必要です。プログラムやイベントの手伝い、ランチタイムやカフェの配膳、COCOまーるの子どもたちのお散歩付き添い、庭木のお手入れや園芸作業など、こんなにもたくさんあります。そのほかにも、「介護予防」がもっと身近になるにはどうしたらいいか、庭の魅力を伝えていくには何があったらいいか。COCOのほらの企画や運営にもっと深く関わり「スタッフと一緒に考えて」っていただきたい。そうすることで、この場所が皆さん一人ひとりにとって「必要で大切な場所」となったらいいな、と思っています。

どんなに小さいことでも、短い時間でも大丈夫。関わり方は無限大にあるはず。皆さまができることや得意なこと、やりたいことを、どんどん、COCOのほらで発揮してください！

主役は「地域にお住いの皆さま」です。皆さま、出番です！！本年もどうぞよろしくお願いいたします。



COCOまーる 2020年度グループ預かりメンバー募集始めます！

皆さん「COCOまーる」ってご存じですか？「COCOのほら」を利用して、火・木の午前中に、家庭的なグループでの預かりを行っています。6名定員という少人数なので、アットホームな雰囲気の中、それぞれの子どものペースでゆったりと遊んだり、一緒にお弁当を食べたり、COCOのほらを利用されている多様な世代との関わりもあります。

対象は、おおむね2～3歳児で、1歳より一時預かりも利用していただけます。

預かりの理由はさまざま。「ちょっと用事がある時に預けたい」（たまには親もリフレッシュしなくちゃ！）、「同年齢の友だちと遊ばせたい」（仲間づくりのはじめの一歩になります！）、「引っ越してきて知り合いがない」（COCOまーるを通じて地域の中で頼れる居場所をみつけてください！）びーのびーのの、HP、ブログにてふだんの様子を見られます。でも「百聞は一見に如かず」ぜひ一度「COCOまーる」に遊びに来てください。見学、体験などいつでもできます。ご連絡をお待ちします。



COCOまーる見学申し込み
フォームはこちらから →



COCOプレミアムナイト 第27夜

「新春ハーモニカナイト」

地域イベントや高齢者施設でのボランティア演奏をしている方たちによる新春のコンサートをお楽しみください。

日時 1月21日(火) 17:30～19:30

演奏 柚山征三さん、榎道子さんとその仲間たち

参加費（軽食付き）

1,000円（ソフトドリンク）・1,500円（アルコール）

お餅つき 1月11日(土) 12:00～14:00

今年もやります、お餅つき！1回目の搗き始め12時～、販売は12時半予定です。お餅のほか、とん汁や甘酒も販売します。ぜひいらしてくださいね！搗き手も大募集しています！



子どもからこうれいしゃまで
ココでいっしょに COCOLのほら

〒222-0026

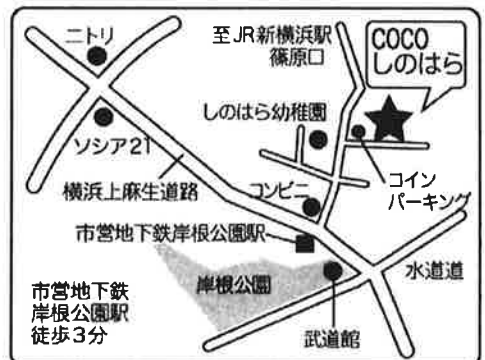
横浜市港北区篠原町 1077

☎045-716-9875

月・火・水・木・金 9:30～15:00

COCOカフェ 10:00～15:00

ごちそうさん食堂 11:30～13:00



事務局: 〒222-037 横浜市港北区大倉山 2-7-47 シャトレ大倉山 103
TEL: 045-540-7422 <http://www.bl-no.org/>

※「要予約」の講座は前日までに予約がない場合、開催されないこともあります。ご了承ください
月曜午前、脳トレ健康麻雀の日のランチ・カフェについては来館前にお問い合わせください

COCOしのはら 1月行事カレンダー

	月	火	水	木	金
午前	のびのび会 6 要予約 座ったままヨガ 10:00~11:00	COCO まーる 7	のびのび会 8 10:00~12:00 ①脳トレ健康麻雀 ②COCO ガーデニングクラブ	COCO まーる 9	10 みんなで 歌いましょうの会 10:30~11:30 参加費 500円
午後			COCO ひまわり (コースの会) 13:30~15:00 参加費 500円	おはなし会 14:00~14:30 子ども無料	1/11 (土) おもちつき 12:00~14:00 (12:30~販売予定)
午前	13 成人の日	COCO まーる 14 脳からイキイキ体操① しのはら賢康会 10:30~11:30 参加費 200円	のびのび会 15	COCO まーる 16 要予約 脳トレ 健康麻雀&食を 楽しむ会 10:00~13:00	17 要予約 COCO まーるで 遊ぼうデー 9:30~11:30 参加費 500円
午後			スマホ超入門 「キャッシュレス対応」 13:30~14:30 参加費 500円		
午前	のびのび会 20 要予約 COCO しの体操 10:00~11:00	COCO まーる 21 脳からイキイキ体操② しのはら賢康会 10:30~11:30 参加費 200円	のびのび会 22 要予約 脳トレ 健康麻雀&食を 楽しむ会 10:00~13:00	COCO まーる 23	24
午後		要予約 第27夜 プレミアムナイト 新春ハーモニカ 17:30~19:30			スペシャルランチ ドライカレー ¥800 (限定10食) *ドリンク付き!
午前	のびのび会 27 要予約 インフルエンザ予防 10:00~11:00 協力 薬樹薬局妙蓮寺店	COCO まーる 28 脳からイキイキ体操③ しのはら賢康会 10:30~11:30 参加費 200円	のびのび会 29	COCO まーる 30 要予約 脳トレ 健康麻雀&食を 楽しむ会 10:00~13:00	31 COCO しのカレッジ 「恵方巻を作って 食べよう!」 10:00~11:30 参加費 700円
午後	要予約 ちぎり絵講座 13:30~15:00 参加費 500円 材料費 150円				

「のびのび会」
(登録制)
毎週月・水曜日 10:00~
13:00
参加費:700円(税込・ランチ込)
週2回来てもOK!見学は随時

グループ預かり
COCO まーる
火・木 会員募集中!
※見学受付中 一時預かり
もしています。

脳トレ健康麻雀&食を楽しむ会
参加費:1,000円(ランチ・飲物付)
麻雀で手と頭を動かしたあとは美味しいランチで健康キープ!

脳からイキイキ体操 参加費:200円
東京女子医科大学の金屋先生が講師の「脳からイキイキ体操」は全
10回です。なるべく全回、ご出席ください。ランチもどうぞ!

※各講座の持ち物や詳細については、お問い合わせください。予約は、ご来館またはお電話にてお受けします。
※講座がない時はレンタルスペースとして、会食、ミーティング等にお使いいただけます。(1時間 1,000円~)
お気軽にお問い合わせください。 COCOしのはら TEL:045-716-9875