



令和7年5・6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7年5月25日第135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/>



発達が気になる子の親のつどい



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。

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)

障がい?かどうかは、分からないけど不安な方

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..

まずはこどもの成長について話してみませんか?

何を話して良いかわからない
が、子育てに不安がある..
ともだちには話しにくい..等
お話をききます。



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

毎月第2水曜日 10:00～12:00

会場: 駒岡地域ケアプラザ(駒岡 4-28-5)

1階 多目的ホール

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。



はじめてのパン教室



自宅でパンを作りたい…

パン教室に興味があるが、自宅から遠い…等 思っている方！

ケアプラザでパン教室を行います。美味しいパンを自分で作ってみませんか？

開催日：7月 7日(月)・9月 1日(月)13:30～15:30

※両日参加される方が優先になります

場 所：駒岡地域ケアプラザ調理室・ボランティアルーム

対 象：鶴見区在住の成人の方

定 員：5名(先着)

参加費：1回500円(当日集めます)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・持ち帰りのパンをいれる容器かビニール袋・筆記用具



作るパンの種類：7月「カスタードパン」・「チーズパン」

9月「カレーパン」・「あんぱん」

※1種類を2つずつ(計4つ)作ります。そのうち1つは参加者全員で試食します。

お申込みは、6月20日(金)9:30～です！

駒岡地域ケアプラザ 電話 045-570-6601 担当:氏家



お出かけわっくん

in 駒岡地域ケアプラザ

わっくんひろばが やってきた！

7月11日(金) 10:30～11:30
(出入り自由です)

多目的ホール

鶴見駅の近くにある【鶴見区地域子育て支援拠点わっくんひろば】のスタッフがやってきます。みんなで一緒に遊んだり、おしゃべりしたりして楽しく過ごしましょう！ 子育て相談もできます。

○対象…未就学児親子(ねんねの赤ちゃんもどうぞ♪)

○予約は不要です。当日直接お越しください。





デイサービス
情報誌

こま劇場



4月行事

お花見週間

4/7(月)～12(土)

今年も歩行訓練として、ケアプラザ周辺を歩きました。

ひとりだとお散歩も億劫ですが、みんなで出かけると楽しいですね。



教えてレクリエーション～手芸編～

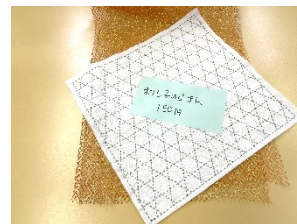
4・5・6月の手芸プログラム

三角ポーチ



- ① 布を2枚切り、中表に合わせる。
- ② 型紙を写し、線の上を縫う。返し口を6cmほどあけておく。
- ③ 縫い代を7mmほど残し切る。角は少し切り落とし、カーブの部分は切り込みを入れる。
- ④ 返し口から表に返す。形を整えて周りをぐるっと1周縫う。
- ⑤ 三角になるように折り、スナップを4箇所つけて完成。

刺し子のふきん



- ① さらしを切る。
- ② さらしに図案を書く。
- ③ 外枠を縫う。
- ④ 書いた図案をすべて刺したら完成

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～

フレイルを予防していこう！

高齢になると人との交流が、減っていきがちです。

外に出る機会がなくなりおしゃべりもせず、ぼんやりテレビを見てすごし、何もせず一日が過ぎる。病気じゃなくても、こうした社会的な活動をしなくなることも“フレイル”と言えます。

カラオケに行ってマイクを握ったり、手芸クラブに参加して色々おしゃべりしてみる、ゆっくりゴミ出しし会った人と挨拶を交わす、そんなことから始めてみてはいかがでしょうか。

こまこま探検隊 ～デイサービス紹介コーナー～

デイサービスって体操もするんでしょ？どんな体操しているの？と思われる方もいらっしゃると思います。ちょっとだけ紹介させていただきますね。

口腔体操



昼食前12:00からお口の体操をします。
お口周りの筋肉を鍛え、食事・会話・嚥下機能の低下を予防することを目的としています。
むせこみ防止のためにも、しっかりお口の体操をしていきましょう。

全体体操



13:20から14:30まで、体操の時間となっております。
座った姿勢でできる上肢の運動、下肢の運動、ストレッチなど音楽に合わせて行っています。結構ハードなので、ご自分の体と相談しつつ、休憩もしながら体を動かして頂いております。

～ お知らせ ～

<お誕生日週間>6/23(月)～28(土) 7/21(月)～26(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。

～ 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、デイサービスで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

食中毒を防ぐ 6 つのポイント 食事作り編

家庭の食事でもノロウイルスなどの食中毒は発生します。特に食事作りのときは注意が必要です。

1. **食品の購入**
冷蔵や冷凍等が必要な食品の購入は、買い物の最後にしましょう。
2. **家庭での保存**
持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
3. **下準備**
ゴミはこまめに捨て手を洗いましょう。タオルは清潔なものを使いましょう。
4. **調理**
十分に加熱しましょう。
5. **食事**
食事の前には手を洗いましょう。食品は、室温に長く放置してはいけません。
6. **残った食品**
残った食品は小分けして冷蔵庫に保存し、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、早めにお医者さんに相談しましょう。

車イス貸出し事業のご案内



地域包括支援センターでは、「車イス貸出し事業」を行なっています。旅行や入院等で一時的に車イスが必要・試用してみたい、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。

【ご利用について】

- ① 利用料は無料です。
- ② 貸出期間は原則 2 週間となります（延長は要相談）。
- ③ 車イスのタイプ（自走／介助型）の希望は、申込み時にお知らせください。
- ④ 包括支援センターでの車イスの配達・回収は行ないません。依頼者の方に来所での受取・返却をお願いしております。

※ご利用希望の方は事前に下記までお問合せください。

駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601 担当一杉・樫本

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。

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

やってみたいことがいくつもあるのに、
いざとなると腰が重くてなかなか始められ
ません。思い切って始めたら気分も乗って
くるのになあ。
(H・K)

年が明けたと思ったら、あっという間に
春も終わりそうです。疲れがなかなか取れ
ないお年頃ですが、今年度も楽しく過ごし
ていきたいと思います。
(C・S)

新事業でパン教室を行います。先生の試
食させて頂いたら、美味しくてびっくりで
す。手作りパン魅力的です。
(M・U)