



令和7年7・8月号

KOCO かわらばん



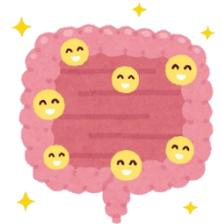
～安心して^{しあわせ}幸福に暮らせる町を目指して～

令和7年7月25日第136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/



体力測定

～おなか元気教室 健腸長寿～



今年は体力測定の後に「おなか元気教室 健腸長寿」講話を開催します。
腸のはたらきを学び、身体の内側から気を付ける意識をもっといただくことを目標にします。
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

～おなか元気教室 健腸長寿～

神奈川東部ヤクルト販売(株)
山本敦子 氏



日時：10月29日(水) 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65歳以上の方 募集人数：24名(先着順)

お申込み開始：9月24日(水) 9:15より

お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井 電話：570-661

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：神奈川東部ヤクルト販売(株)

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。



やまぶきの会 ～ボランティア募集～



一歩舎三号館と協働で、駒岡地区の道路沿いやバス停のごみ拾いをしています。

活動日：毎月第4月曜日 13:00～14:00 ※7・8月はお休み

持ち物：ビニール袋・ごみを拾うトング・軍手

興味のある方は、下記にご連絡ください。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流 担当：氏家 電話：045-570-6601

～「知る」ことから始める地域の居場所づくり～

学習支援ボランティア講座

現在、地域に子どもの居場所づくり活動が広がっており、地域の人たちとの出会いによって、子どもたちが自分らしく過ごせる「子どもの居場所」が今の時代とても必要となっています。

そうした子どもたちに寄り添いながら、学習支援や、居場所の提供のボランティアをしてみませんか。この講座は、活動に必要な子どもたちの背景の理解、必要な知識や心構えを学べる＜3回講座＞です。

第1回 10月 8日(水) 「こどもたちを取り巻く環境について」

講師：鶴見区こども家庭支援課 こども家庭センター担当係長 坪内 芳子 氏
横浜市教育委員会東部学校教育事務所
スクールソーシャルワーカー(SSW) 片山 杏子 氏

第2回 10月 22日(水) 「こどもと関わる時に大切な心構え」

講師：児童家庭支援センターつるみらい
こども家庭ソーシャルワーカー 角田 あさみ 氏
臨床心理士・公認心理師 三宅 善子 氏

第3回 「こどもの居場所 見学」(日程未定)

※時間：15:30～17:00

※場所：末吉地区センター中会議室

※対象：子どもの居場所づくりに関心のある方【定員15名】



お申込み先：駒岡地域ケアプラザ 地域交流 電話：045-570-6601

共催：上末吉地区社会福祉協議会 / 協力：鶴見区社会福祉協議会



5月行事

手作りおやつ週間 5/12(月)～17(土)



今年は「ポテトもち」を作りました。茹でてつぶしたじゃがいもに、砂糖・片栗粉・塩を加えて、つやが出るまでよくこねます。丸めてから、平らに形を整え、ホットプレートで焼きました。人生の先輩方、手際よく作業を進めてくださいました。

教えてレクリエーション～手芸編～ 8月の手芸プログラム

<ティッシュケース>

- ① 布を2枚用意し、1枚の裏側に型紙を写す。
- ② 2枚の布を中表にして合わせ、縫い代を1cmほどとりカットする。
- ③ ②の布を返し、口をあけて縫う
- ④ 返し口から表に返し、好みの糸でぐるりと一周まわりを縫う。
- ⑤ くるみボタンを作り、④の布の表になる方に、対角上にくるみボタンを縫いつける。
- ⑥ 三角に折り2ヶ所印をつけ、縫い完成。ティッシュをセットし、形を整えてください。
お好みにビーズをつけても可愛いですよ。



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～

夜間の脱水症にご注意！

連日30度越えの日が続きますね。こんな時、寝ている間に汗をいっぱいかいて、血液中の水分が失われ、血管の中は赤血球が押し合いへし合いをしているかもしれません。寝る前にしっかり水分を摂り、起きたらまず1杯の水を飲む。枕元に500mlのペットボトルを置いて、目を覚ますたび一口飲む。こうした習慣をつけていきましょう。トイレに行くのが嫌で飲まないのは、絶対ダメ！ですよ。



～ある日のデイサービス～



8月以降は、夏祭りなど毎月のように行事があります。

職員も、ときには工作のお姉さんになりながら、ときにはお互いに写真を取りながら（通称「こまおか写真館」）、楽しく準備を進めています。

皆様も楽しみにしててくださいね。

今年は安全面を配慮し、七夕飾りは壁飾りにしました。

その時々で形を変えつつも、季節を感じていただけるよう工夫しています。



～ お知らせ ～

<お誕生祝週間> 8/18（月）～23（土） | <夏祭り週間> 8/4（月）～9（土）
9/22（月）～27（土） | <敬老祝週間> 9/8（月）～13（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

福祉用具体験会と 血管年齢測定と脳トシ

最新の杖や手すり、歩行器や車イスをさわって
体験できる展示会を開催します。

「今はまだ必要ないけど興味がある」

「持ってるけど他にもっと使いやすい物はないかな？」

「家族が使用を考えている」などなど、福祉用具が気になっている皆さん、
ちょっと寄って体験していきませんか？



さらに、血管年齢測定と脳トシも会場で実施します。

福祉用具の体験と健康測定をいっしょにやって、これからの健康増進に
この機会をぜひお役立てください！

◇日時：9月12日（金）13：00～15：00

◇場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

◇参加費：無料（予約不要。時間内にお越しください）

※協力：パナソニックエイジフリーショップ横浜鶴見
ダスキンヘルスレント横浜北ステーション
田辺薬局



【お問合せ先】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本

GOGO 健康講座 IN 駒岡



体力や老後について不安に感じていませんか。

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。(1回～参加可能です。)

時間はいずれも14:00～15:30です。

①9月15日(月) 保母 恵 先生 (保健師, 3A 講師)
『あかるく、あたまをつかって、あきらめないスリーA』

②10月20日(月) 青木 尋 先生 (消費生活アドバイザー)
『あなたも狙われている!?身近にひそむ悪徳商法の手口』

③11月17日(月) 小澤 早苗 先生 (管理栄養士)
『気を付けたいフレイルと栄養のお話』

④12月15日(月) 山中 祐輔 先生 (行政書士)
『今こそ書こう! エンディングノートの書き方入門』

⑤1月19日(月) 紙谷 由起子 先生 (ヨガ・顔ヨガ講師)
『顔ヨガで口からはじめる健康づくり～噛む・話す・飲み込む力を育てよう～』
※長め(手ぬぐい程度)のタオルをお持ちください。

⑥2月16日(月) 地域包括支援センター職員
『地域包括支援センターとは? 介護予防計画を皆で考えてみよう』

※講師は都合により変更になる場合があります。

協力: 駒岡地区連合会会長・駒岡下町会会長 大塚 祥司氏

駒岡上町会会長 横須賀 弥一氏

駒岡中町会会長 小塚 光雄氏

二つ池自治会会長 下原 務氏

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



※未吉地区センターでも全6回講座を開催します! お気軽にお問合せ下さい。

ママのワンコイン保育付き講座

離乳食 と 幼児食



一緒に離乳食作りを学びませんか？
先生による実演、みなさんで試食して食感や味を体験しましょう。

〔日 時〕 9月26日(金) 10時～11時30分 (9時45分集合)

〔場 所〕 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

〔講 師〕 田辺薬局株式会社 認定栄養ケア・ステーション ウェルビーイング鶴見
管理栄養士 小磯夕貴氏

〔対 象〕 0～3歳のお子さんと 保護者

〔定 員〕 先着 8組

〔参加費〕 500円(当日集めます)

〔持ち物〕 飲み物(保護者用)

〔保育持ち物〕 飲み物・着替え・おむつ・ウェットティッシュ・ビニール袋



座学や個別の質問タイムは、お子様と一緒に過ごします。調理室で先生が作る離乳食の実演中は、けが予防のため、お子様を保育ボランティアさんがお預かりします。

電話・来所・QRコードのいずれかでお申込みください

お申込み開始日：8月26日(火) 9:30～定員になりましたら終了

【お申込み先】

駒岡地域ケアプラザ 担当：地域交流 氏家・落合

電話番号：045-570-6601

※急きょ欠席する場合は、電話でご連絡お願い致します

※QRコードでお申込み頂いた方には、ケアプラザから確認の電話を致します



申込みQRコード



駒岡地域ケアプラザ 主催

ママヨガ

母子同室



深い呼吸でリラックス

ママがゆっくりヨガをできるように、
お子さんは近くでマットを広げて、
おもちゃで遊べます。

気持ち良く体をほぐそう

***開催日程** 9/12(金) 10/10(金) 11/14(金) 1回だけの参加もできます

***時間** 10:30~11:30

***場所** 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

***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)

***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 8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→→→→



☆QRコードでお申込み頂いた方には、
申込み受付後にケアプラザから確認の電話をします☆

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。

編集後記

夏と言えば夏フェス。猛暑に負けないよう水分栄養を摂って夏を楽しみましょう。(k・n)

2025年もあつという間に半年が終わってしまいました。何もしないうちに1年終わってしまった・とならないよう、楽しみを見つけて過ごしていきたいと思います。(C・S)

定期的に同い年の友人と会います。会話の内容が、健康の話が増えてきました。そういう年代だと実感しています。(M・U)