



令和7年9・10月号

# KOCO かわるばん



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9月25日第137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 都内紅葉名所巡り六義園&旧古河邸と庭園**

日 時：令和7年12月2日(火) 9:00～13:10

雨天予備日：12月3日(水)

集合場所：JR 鶴見駅 東口交番付近に9:00 集合



秋の旧古河邸と庭園

### <ウォーキングコース>

- ・JR 鶴見駅→東京駅(乗換)→駒込駅
- ・駒込駅から徒歩にて六義園へ(約10分)
- ・六義園散策(約50分)
- ・六義園から徒歩にて旧古河邸へ(約20分)
- ・旧古河庭園・洋館(大谷美術館)見学(約40分)
- ・旧古河邸から徒歩にて上中里駅へ(約10分)
- ・上中里駅→JR 鶴見駅
- ・改札を出た所で13:10頃解散(予定)

持ち物: 飲み物、タオル、歩きやすい靴、動きやすい服装 交通費、入園料  
 対象者: 鶴見区在住の60歳以上の方  
 募集人数: 10名(先着順)

お申込み受付開始: 10月31日(金)9:15から

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

### ☆入園料

旧古河庭園と六義園共通入園引換券(園結びチケット) 65歳以上 200円

### ☆入館料

・旧古河邸(大谷美術館) 500円

☆交通費 鶴見駅から往復 1,150円程度

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

日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。

～シニアさん対象～ **ハワイアンストレッチ**  
 ～継続につき追加募集します～ (いすに座って行います)

日 時: 11月7日・21日, 12月5日・19日, 1月16日・30日, 2月6日・20日  
 3月6日・20日 すべて金曜日 10:30～11:30

場 所: 多目的ホール

内 容: リラックスしてハワイアンの音楽に癒されながら、頭の中から手足の先までストレッチを行います。  
 温まった血液が身体全体を巡り、終わる頃にはご自身を優しく包んでいきます。  
 ハワイアンヨガ and ストレッチ、チェアヨガ、シニアヨガ  
 インストラクターが ゆっくり丁寧に動きを誘導(リード)します。

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(65歳未満の方は応相談)

募集人数: 15名



ご不明点、お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



**ママのワンコイン保育付き講座**



**「子育て中のママ必見  
 気持ちの切り替えが上手くなる方法」**

〔日時〕 10月31日(金) 10時30分～  
 12時

(保育希望の方は、10時15分  
 ケアプラザ多目的ホール集合)

〔場 所〕 多目的ホール・地域ケアルーム

〔講 師〕 前田 めぐみ氏  
 一般社団法人メンタルヘルス協会  
 認定上級心理カウンセラー・  
 公認心理師・心理カウンセラー

〔対 象〕 0～3歳のお子さんと 保護者  
 保育対象年齢(6ヶ月～3歳)

〔定 員〕 先着 8組

〔参加費〕 500円(当日集めます)

〔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

**「初心者大歓迎 ピラティス」**

〔日時〕 11月28日(金) 10時30分～  
 12時

(保育希望の方は、10時15分  
 駒岡地区センター小会議室集合)

〔場所〕 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

〔講師〕 宮城 美由紀氏  
 JDAC ダンス教育指導員/日本体育  
 協会公認スポーツリーダー  
 アドラー流メンタルトレーナー/  
 FTP ピラティスインストラクター

〔対象〕 子育て中の方だけでなく全ての方

〔定員〕 先着15組(保育は10組まで)  
 保育対象年齢(6ヶ月～3歳)  
 ピラティスの間、別室でお子さんを  
 お預かりします

〔参加費〕 500円(当日集めます)

〔持ち物〕 飲み物 動きやすい服装でお越し  
 ください

〔保育持ち物〕 飲み物・着替え・おむつ

【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



## 8月行事

**夏祭り週間**  
**8/4(月)~9(土)**

今年も夏祭りを開催しました。  
船に見立てた箱を職員が引っ張り、玉を入れる  
「大漁ゲーム」  
仕込まれた猫をすくわないように金魚だけをすく  
う「金魚を救え」  
2つのゲームを楽しみました。  
行事となると皆様、燃えますね！！



## 9月行事

**敬老週間**  
**9/8(月)~13(土)**

普段のレクリエーションの時間を使って、ボランティアさんの実演を楽しみました。  
出演してくださった皆様、ありがとうございました。

- 8日ハーモニカメイツ様 (ハーモニカ演奏)
- 9日 Nanala 様 (フラダンス)
- 10日鈴木礼子様 (腹話術)
- 11日伴谷景子様 (打楽器演奏)
- 12日うらしマジック様 (手品)
- 13日音楽のひろば様 (歌・楽器演奏)



## 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~

「チャーハン症候群」って、言葉を耳にするようになりました。

作り置きしていたチャーハンを食べ、ひどい嘔吐を繰り返す食中毒です。  
セレウス菌が原因菌。お米についている菌で、熱に強いのが問題です。  
少し温めるくらいだけでは死なないのです。



チャーハンを食べる量だけ作るか、残った時は冷やしてから冷蔵庫、冷凍庫に入れて保存しましょう。くれぐれも常温はいけません！！

## 教えてレクリエーション～手芸編～ 8月・9月の手芸プログラム

### コースター



- ① 13 cm×13 cmの布を5枚準備し、裏側になる1枚にぬいしろの印をつける。
- ② 裏側の布以外を2つ折りにし、アイロンをかける。
- ③ 裏布の上に2つ折りにした布を、互い違いに置き、待ち針やクリップで留める。
- ④ 周りを縫って、角を切り落としひっくり返す。
- ⑤ 角を出しアイロンをかけたら完成。

### ミモザのブローチ



- ① 型紙に合わせて、フェルトを切る。(花 6～11枚・葉4枚)
- ② 花と葉の数プラス2本のワイヤーを準備し、花に使う分は先を曲げる。
- ③ 花のフェルトにボンドをつけ、先を曲げたワイヤーに巻き付け、乾いたら角をカットし丸くする。
- ④ 葉に切り込みを入れ、中心にボンドをつけ、ワイヤーを折りつけ、ゆるやかに曲げる。
- ⑤ ペップ3本をずらして並べ、半分に折り、2つに折ったワイヤーをつけ、フローラルテープを巻く。
- ⑥ 花・ペップ・葉をバランスよくまとめ、フローラルテープを巻いて完成。リボンを巻いても可愛いです。

### ～ お知らせ ～

＜お誕生祝週間＞ 10/20 (月)～25 (土)	＜運動会週間＞ 10/6 (月)～11 (土)
11/17 (月)～22 (土)	＜紅葉狩り週間＞ 11/3 (月)～ 8 (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

## 巡回型認知症パネル展実施しました

毎年9月は「アルツハイマー月間」ということで、各地域ケアプラザにて巡回型認知症パネル展を行っています。

駒岡ケアプラザでは、9月3日～9月10日まで実施させていただきました。

今年の活動としては、10月に末吉地区センターのお祭りで認知症のイベントを行う予定になっております。



**開催中**

## GOGO 健康講座 IN 駒岡、末吉

今年も介護予防のための体力づくりや気持ちを元気にするきっかけづくりになる「GOGO 健康講座」を開催中です。これからでも参加できます。

ぜひお越しください。時間はいずれも 14:00～15:30 です。

開催場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

- 11月17日(月) 気を付けたいフレイルと栄養のお話
- 12月15日(月) 今こそ書こう！エンディングノートの書き方
- 1月19日(月) 顔ヨガで口から始める健康づくり
- 2月16日(月) 地域包括支援センターとは？介護予防計画を考えてみよう

末吉地区センターでも同じ内容の講座を行っております。詳しくはお問い合わせください。

電話：570-6601

担当：地域包括 阿部、中村

# ポッチャ交流会

ポッチャに興味がある方！是非一緒に参加してみませんか？  
初心者でも大歓迎です！年齢は問いません。どなたでも参加できます。  
小中学生も大募集！！皆さんの参加をお待ちしています。

R7年度 開催予定日（毎月第4土曜日）

・10月25日・11月22日・12月20日

・1月24日・2月28日・3月28日



（12月のみ第3土曜日）



☆時間：10：00～12：00 受付開始 9：45～

☆募集人数：3名

☆持ち物：飲み物・上履き・靴を入れる袋・タオル  
換気で窓が開いているため、服装の調節をお願いします。

★お問合せ先：駒岡地域ケアプラザ TEL:570-6601 担当：氏家・櫻井・落合

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。

今年是不摂生がたり、体調を崩すことが多く、食生活を見直すことになりました。おかげさまで健康とまではいきませんが、血液検査の数値が平均になりました。(O・K)

毎年、「今年は今までにないくらい暑いですね」と言っている気がします。四季を感じる事が難しくなっていますが、「秋」を探して楽しみたいと思います。(C・S)

残暑厳しいですが、スーパーで好きな「さつまいも」を使った秋限定のお菓子が陳列していました。嬉しくて買っちゃいます。(M・U)

編集後記