

令和7年11・12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～

高齢者・親子もふらっと  
おしゃべりできる居場所です～

## カフェ燐燐 追加ボランティア募集

地域の皆さまの交流を目的とし、ボランティアメンバーで運営しています。  
昨年9月からオープンして、多くの方に来て頂いています。今後、月2回開催を目指してボランティアの追加募集をします。

ボランティア内容:

- ・会場準備、片付け
- ・コーヒーを淹れるための準備
- ・受付、簡単な接客



ボランティア募集人数:3~4名程度

開催日:毎月第1木曜日 10時~13時  
ボランティア集合 9:30

場 所:多目的ホール

持ち物:上履き

※エプロンは、カフェ燐燐が用意します。

興味がある方は、下記の連絡先にご連絡お願いします。



電話:045-570-6601  
担当:地域交流 氏家

- 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。

令和7年11月25日第138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/>

## 急募!!



駒岡ヘルパー会(親父会)ボランティア募集

現在、ボランティアの人数が減ってしまい、活動の件数を制限しております。  
一緒に活動をして頂ける方、男女関係なく募集しております。  
※新規利用者の依頼は、受付しておりません。

活動内容:

駒岡・上末吉・梶山・下末吉地区の一人暮らし高齢者世帯の草むしりや剪定など

※活動は1人ではなく、最低2~3名で行きます。  
切った枝等をゴミ袋に入れる作業だけやりたい方でも可能です。  
※道具は、会で用意します。

毎月メンバー同士の交流と活動の報告をする「定例会」を行っています。

定例会:毎月第3土曜日9:30~11:00  
場所:多目的ホール

興味がある方は、下記の連絡先にご連絡お願いします。

電話:045-570-6601  
担当:地域交流 氏家



# ボッチャ交流会

ボ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）

・12月20日（12月のみ第3土曜日）

・1月24日・2月28日・3月28日

☆時間：10:00～12:00 受付開始 9:45～

☆募集人数：3名



（参加は申込制です）



☆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

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。



デイサービス  
情報誌

# こま劇場



## 10月行事 運動会週間 10/6(月)~11(土)



レクリエーションの時間を使って、「コロコロ玉入れ」「ゴーゴー筒リレー」の2つのゲームを行いました。

チーム戦なので、勝ち負けはありましたが、皆様の笑顔や頑張りが金メダル級でした。

## 11月行事 紅葉狩り週間 11/3(月)~8(土)



今年もケアプラザの近くをゆっくりと散策しました。

往復 270m、ゆるやかな坂もあり、良い運動になったのではないでしょうか。

途中休憩をしつつ、景色を楽しみました。

## 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～

### 高血圧に注意！！



寒くなってきました。この季節、なんといっても心配なのは「高血圧」です。

寒くて体を縮めていると体内の血管も縮んでしまい、その狭いところを通る血流の勢いが強くなって、血圧が高くなってしまうのです。川の上流は、流れが早く、川幅の広い下流では、ゆったり流れるのと同じ理屈。普段から血圧の高い人は、医師とよく相談しましょう。

高血圧は、脳卒中などの大病の原因となります。しっかり用心が肝心ですよ。

## 教えてレクリエーション～手芸編～ 10月・11月の手芸プログラム



### 手織り襟巻き

- ① ダンボールで作った織り機に、縦糸になる毛糸をかける。(偶数で)
- ② 厚紙に横糸になる毛糸を巻きつける。
- ③ 織り始めは、糸を多めに余らせ、横糸を縦糸に通していく。縦糸の上・下・上・下・・とくぐらせていく、端までいったら折り返す。
- ④ ほど良い長さまで織ったら、折り機の裏側の縦糸を切り、隣同士を結び好みの長さに揃える。
- ⑤ ボタンをつけ完成。



### ポケット付き巾着袋

- ① バンダナを中表に三角に折り、もう半分に折って折り筋をつける。
- ② 頂点から12cmのところに、印をつけ縫い、表に返し形を整えて、アイロンをかける。
- ③ 横の三角の部分を、ひもを通す部分をあけて縫う。
- ④ 半分に折ってひもの通し口を避けて、両端を縫う。
- ⑤ 底にマチを作り、ひもを通して完成。



お誕生祝週間>12/15（月）～20（土）  
2026年1/19（月）～24（土）

<ゆず湯週間>12/15（月）～20（土）  
<クリスマス忘年会週間>  
12/22（月）～27（土）

※デイサービス年末年始のお休みは、12/28（日）～1/4（日）迄です。

### ～ お知らせ ～

寄付品は、ケアプラザにお持ち頂いたものを受付します。

- ・ 入浴時使用の為の「白い固形石鹼」
- ・ 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。
- ・ 12/15～20のゆず湯週間で使用する「ゆず」



### ～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

## 駒岡地域ケアプラザ 地域包括支援センターからのお知らせ

駒岡地域ケアプラザ主催無料セミナー・相談会開催のお知らせ

# 家族と自分を守る 相続・遺言・後見

講師:司法書士 市川 英昭

2026年



**2/21** (土)

セミナー 10:30~12:00  
(定員 30名)  
個別相談 12:20~15:00  
(事前申込制)

お申込み・お問合せ

駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601 担当:一杉／樺本

## GOGO 健康講座 IN 駒岡、末吉

今年度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講座を開催中です。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

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?介護予防計画を皆で考えてみよう」

開催場所:末吉地区センター 2階 中会議室

12月19日(金)「お口の元気が健康のカギ!~オーラルフレイルとは~」

1月30日(金)「今こそ書こう!エンディングノートの書き方入門」

2月20日(金)「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」



お問い合わせ・お申込み:担当 中村・阿部 ☎045-570-6601



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、分からぬけど不安な方

地域で支えあう場を作りたいと考えています。

子どもの成育はどのお母さんも気になるもの…

まずは子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

日時: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

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…KOmaoka COmmunity care plaza(駒岡地域ケアプラザ)の略です。

年末年始休館:令和7年12月29日(月)~令和8年1月3日(土)



TEL 570-6601 FAX 570-6602

※車での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。

先日、経鼻式のインフルエンザワクチンを初めて子どもに受けさせました。針を刺さないので子どもたちは大喜び。親のストレスも減って、助かりますね。

(K・H)

毎日があつという間で、また一年が終わってしまいそうで、びっくりします。一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

(C・S)

(M・U)

クリスマスケーキの金額が高額で、買おうか悩みます。自分のご褒美に奮発しようかな…

編集後記