

令和8年1・2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8年1月25日第139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/kocop/>

新年あけましておめでとうございます。

日頃より地域ケアプラザの活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本年も、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、身近な相談窓口として、また人と人をつなぐ場として、職員一同取り組んでまいります。

3月はお祭りを開催いたしますので、来たことがない方も、ぜひお気軽にお越し下さい。皆さんにとって、笑顔あふれる一年となりますようお祈り申し上げます。

所長 板山重樹

## 第16回丘の上春祭り

会 場: 駒岡地域ケアプラザ

開催日: 3月14日(土) 時 間: 10:00~15:00



### 多目的ホール 10:00~14:00

(親と子のつどいの広場 こまーま / NPO 法人つるみままっぷ)

#### ・・・こども縁日・・・

☆カラフルエコチャーム作り 200円 ☆おかし釣り

☆わなげ(景品あり)

☆ワニワニパニック(景品あり) ☆サッカーストラックアウト(景品あり)

※えんにち受付にて、チケット1枚¥100で販売します。

※各コーナー チケット制 (チケット1枚~2枚で遊べます。)

予約制ではなく、当日チケットを購入してください。



### エントランス 10:00~売り切れ次第終了

☆ 自主製品販売(鶴っこ・鶴見区内地域作業所)

☆ フランクフルト(NPO 法人一步舎三号館) ☆焼きそば(ハーベスト)

☆ お弁当など (一般社団法人ふれんど)

☆ 手芸作品販売(こまきち手芸サロン)

☆ 生徒の作品展示販売(県立鶴見支援学校)



**3月14日(土)の「丘の上春祭り」では、こんなことも  
やってます。ぜひ、遊びにきてください♪**



**デイルーム 10:00~15:00**  
**チームオレンジ映画会「オレンジランプ」**  
実話をもとに描く、優しさに満ちた希望と再生の物語



あなたの大切な人が認知症になつたら？あるいは、あなた自身が認知症になつたら？  
これは、39歳で「若年性認知症」と診断された夫とその妻の9年間の軌跡を、実話に基づき描き出す、優しさに満ちた希望と再生の物語です。

※開催時間や当日の受付開始などの詳細は、5ページ「地域包括支援センターのお知らせ」に掲載していますのでご確認ください。

**ボランティアルーム 10:00~14:00 鶴見薬剤師会**

- ・健康、お薬・栄養相談会
- ・認知症のお薬のご相談も対応します。 薬手帳持参でお越しください。



健康測定：血管年齢を行います。  
【2月12日～申し込み開始 予約定員：60名】

**不要になった制服・体操着あいませんか？**

**特定非営利活動法人サードプレイス 制服・学用品バンク 3rdSTOCK**

**(回収時間) 10:00~15:00**

**(回収場所) エントランス・駒岡地区センターハウス入口付近**



不要になった制服や体操着を回収し、必要な方へお譲りします。  
鶴見区内の中学校制服、ジャージ、体操着（ホームクリーニング済みのもの）

※プログラムは予告なく、変更する場合がございます。ご了承下さい。

**（お問い合わせ先）駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601**

主催：駒岡地域ケアプラザ・駒岡地区センター

協力：鶴っこ・NPO 法人一歩舎三号館・一般社団法人ふれんど・NPO 法人つるみままっぷ・県立鶴見支援学校・こまきち手芸サロン・親と子のつどいの広場こまーま・NPO 法人サードプレイス・鶴見薬剤師会・ハーベスト株式会社



デイサービス  
情報誌

# こま劇場



～2026年 明けましておめでとうございます。～



今年は年末年始のお休みが、8日間と例年より長くのんびり過ごされたのではないですか？  
60年に一度の丙午の年です。勢いとエネルギーに満ちた活動的な一年になりますように。  
本年も宜しくお願い致します。

12月行事 → クリスマス忘年会 12/22(月)～27(土)

ボランティアの皆様の実演を楽しみ、クリスマスプレゼントには「ウマのマスコット」をお渡しました。



バルーンアート  
バルーン風様



手話ダンス  
つばさ手話ダンス様



オカリナ演奏  
ソレイユ様



クリスマスプレゼント



オカリナ演奏  
つるみオカリナ  
アンサンブル 心音



フラダンス  
Nanala 様



新舞踊  
秀麗会 様

## 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~

### ヒートショックにご注意！



寒い冬には、温かいお風呂は嬉しいものですね。  
でも、寒い浴室で熱い湯船に飛び込むのはとても危険！血圧が乱高下して、気を失い溺れてしまうかもしれません。  
温度差による血圧の変化をヒートショックといい、心臓などに負担がかかり命とりになるかも！驚くなれ、お風呂の事故の死亡は、交通事故死よりずっと多いですよ。脱衣所、浴室を温かくし、浴室の床も温かくして足元からかけ湯をして、40度前後の湯船にゆっくり入り、また出る時もゆっくり立ち上ることが。安全な入浴を心がけ、冬を乗り切りましょう。

## 教えてレクリエーション～手芸編～

12月・1月の手芸プログラム

### お手玉だるま



- ① 型をとって布を切る（6枚）
- ② 返し口の部分を残し、中表になるよう6枚縫い合わせる。上下の部分は、穴が開かないようしっかり縫う。
- ③ ②を返し、ペレットを入れ返し口を縫い合わせる。
- ④ 顔のパーツをフェルトで作り、本体に縫い付け完成。

### モールのすずらん



- ① 材料切る。
- ② 牛乳パックの芯にモールを巻き、巻いた部分をつまみ、芯を外す。巻き始めと終わりの部分をねじって止める。形を整えながら、花びらを開いて漬す。
- ③ 花の中心を作り、花びらの中心に刺しこみねじり合わせ、花びらがふっくらするよう整え、茎の部分にフラワーテープを巻く。
- ④ 葉っぱを作り、③とフラワーテープでまとめ完成。



### ～お知らせ～

＜お誕生祝週間＞ 2/23（月）～28（土）  
3/23（月）～28（土）

＜家族懇談会＞ 2/11（水）

### ～ご寄付の依頼～

寄付品は、ケアプラザにお持ち頂いたものを受け付します。

- ・ 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。

### ～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

## ディサービス職員募集中!!

駒岡地域ケアプラザでは、ディ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

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

『丘の上春祭り』 チームオレンジ映画会のお知らせ

# オレンジ・ランプ

貫地谷しほり 和田正人

伊賀充則 山田雅人 赤間麻里子 赤井英和 中尾ミエ

監督:三原光尋 企画・脚本・プロデュース:山国秀幸 脚本:金杉弘子 音楽:宮崎道

主題歌:THE CHARM PARK「セルフノート」 原作:山国秀幸「オレンジ・ランプ」(幻冬舎文庫)

39歳、パパが認知症!?

どうする、私!!

それは、温かな灯りが紡いだ感動の実話



若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。

年齢を重ねていく全ての人へ、より良く生きるヒントがここにある。

3月14日(土) 午前の部:10:00~12:00(9:30~受付開始)  
午後の部:13:00~15:00(12:30~受付開始)  
料金:無料 定員:各回40名(先着順) 場所:デイルーム

# 横浜市社会福祉協議会 高齢福祉部会より イベントのお知らせ

予約不要  
入場無料

2026年  
3月13日(金)  
11:00~15:00

親の介護、自分の老後、もう  
悩まない! 「施設の選び方」  
**まるあかりフェア**

会場 横浜市役所アトリウム

社会福祉法人の介護施設の種類や選び方がよくわかるイベント!  
特別養護老人ホーム、有料老人ホームなどの違いを学べるセミナーや、介護・就職相談ブース、  
体験コーナーも充実。  
大学生によるチア・お笑いステージ、パンやお菓子、雑貨の販売もあります。

お問い合わせ ☎ 045-201-2219 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 施設福祉課

主催：横浜市社会福祉協議会 高齢福祉部会  
共催：横浜市健康福祉局・横浜市福祉事業経営者会 協力：ハローワーク横浜

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<sup>maoka</sup> COmmunity care plaza（駒岡地域ケアプラザ）の略です。



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。

編集後記

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。4月から息子も小学校へ入学となり、準備が大変です。(O・K)

年末年始は長めのお休みでしたが、気づくと最終日でした。今年も元気に、楽しく過ごしたいと思います。(C・S)

1年始まつたばかりなのに、風邪等になりきつかったです。健康大事ですね。(M・U)