



令和8年3・4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3月25日第140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/

ピアノの生演奏で心も体もリフレッシュ
大きな声で歌って、すっきり明るく



歌って、脳トレ



「なつかしい名曲が、あなたの元気を引き出します！」心にのこる名曲をピアノに合わせて歌いながら、普段はなかなか動かさない「お口の筋肉」もしっかりケア。

さらに、その日の皆さんの体調に合わせた「無理のないリズム体操」も行います。
「座ったまま」でOKですので、足腰に不安がある方も安心してご参加ください。

日時：5月18日(月)・6月15日(月) 10:30~11:30
いずれか1日参加も可

会場：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円(1回)当日集めます。

対象：鶴見区内の60歳以上の方

定員：25名(先着順)

講師：成沢 京子 氏
(ピアノゆうゆう塾エグゼクティブ認定講師・なりさわピアノ教室)

こんな方にピッタリ!!

- ・ なつかしい歌や音楽が好きの方
- ・ 最近、外出や体を動かす機会が減っている方
- ・ 「脳トレ」を楽しく続けてみたい方
- ・ 新しい知り合いを作って、毎日に張り合いが欲しい方



お申込み開始は、4月20日(月)～です。

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当: 氏家・櫻井・落合
電話: 045-570-6601



浜離宮恩賜庭園 散策

浜離宮恩賜庭園は江戸時代にもともと鷹狩場だったこの場所に別邸を建て、歴代の将軍に愛された由緒ある庭園です。

東京の高層ビルの下にひっそりと佇む江戸時代の美しい空間をゆっくり散策しませんか？

日時：令和8年5月19日（火）9：40～13：00
雨天の場合は、5月20日（水）に順延。中止の場合は前日にご連絡します。

集合場所：JR 鶴見駅東口 交番付近に9：40集合
9：55 発の電車に乗る予定です。**時間厳守**



＜ウォーキングコース＞
JR 鶴見駅—浜松町駅下車
浜松町駅北口—徒歩—浜離宮恩賜庭園 ゆっくり園内を散策
浜離宮恩賜庭園—徒歩—浜松町駅
浜松町駅—JR 鶴見駅にて解散

☆持ち物：飲み物・タオル・歩きやすい靴・動きやすい服装・入園料（150円）・交通費
年齢を確認できる身分証

☆対象者：鶴見区在住の65歳以上の方

☆募集人数：10名（先着順）

☆お申込み受付開始：4月21日（火）9：30～

☆お申込み先：駒岡地域ケアプラザ（担当：氏家・櫻井）電話番号：045-570-6601

ポッチャ交流会



ポッチャに興味のある方！一緒に参加してみませんか？

わいわい盛り上がり楽しいですよ～♪

年齢は問いません。初心者でも大丈夫です！

参加は予約制になっています。ご希望の方はお申込みをお願いします。

R8年度 開催予定日

- ・4月25日 ・5月23日・6月27日・7月25日 ・9月26日 ・10月24日
- ・11月21日（第3週） ・12月19日（第3週）
- ・1月23日 ・2月20日（第3週） ・3月27日 ***8月はお休みです**

時間：10：00～12：00 受付開始： 9：45～

持ち物：飲み物・上履き

参加費：各回50円（参加費は備品の購入代金などにあてる予定です）

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

2月行事

家族懇談会 2/11(水)

毎年開催している家族懇談会ですが、今年は祝日（建国記念日）に行いました。

18時から開始と遅い時間だったのですが、オンラインも含めて7名の方にご参加いただきました。

今回はデイサービスでおこった事故とその対策についてご報告をさせていただき、その後は参加者から日頃感じていることなど自由にお話をさせていただきました。（事故報告では職員研修で使用した動画も見ていただきました）

普段はご家族のお話を直接聞く機会がなかなかつくれないので、職員にとってもとても貴重な時間となりました。

ご参加いただき、ありがとうございました。



ナースの秘密手帳



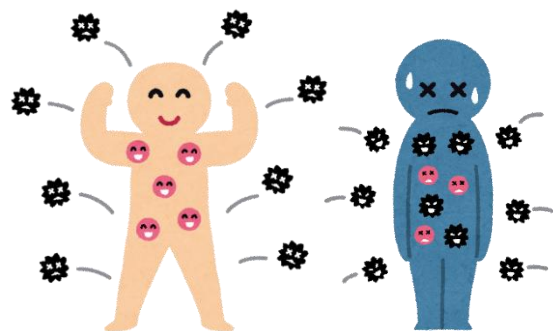
～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

免疫力アップ!

三寒四温のこの季節。風邪、インフルエンザなど、体調を崩しやすいですね。おまけに黄砂、花粉などが飛び、鼻水、くしゃみとアレルギーも大盛況で、もう大変!

薬を飲むのも大切だけど、腸の調子を整えるのが何より肝心です。なぜなら、体への侵入者をやっつけてくれる免疫細胞のほとんどが腸で作られるから。

大豆製品や発酵食品のヨーグルト、みそなど腸の働きを助けてくれる食品を食べて、免疫力を強くして乗り切りましょう。



教えてレクリエーション～手芸編～ 2月・3月の手芸プログラム

小鳥がサンバ

- ① ポンポンメーカーを使用し、ポンポンを6個作る。
(大3個、小3個)
- ② 大・小のポンポンを1組ずつボンドでつける。
- ③ ②の小さいほうのポンポンに黒ビーズとフェルトで作ったくちばしをボンドでつける。
- ④ 麻ひもを巻き付け、巣を作り、小鳥を入れて完成。



こまこま探検隊～デイサービス紹介コーナー～ お誕生日プレゼント

今年度のお誕生日プレゼントは、「ねこのティッシュケース」でした。

見た目も可愛いので、ぜひお出かけの時などにご活用ください。



～ お知らせ ～

＜お誕生祝週間＞ 令和8年4月よりお誕生祝週間はなくなります。お誕生日の直前のご利用日にお祝いさせていただきます。

＜お花見週間＞ 4/6(月)～4/11(土)
＜手作りおやつ週間＞ 5/25(月)～5/30(土)

～ 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付します。

- ・ 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

介護者のつどい

リフレッシュ サロン (令和8年度)

のご案内



家族や友人には話にくい介護の苦勞や悩みを気軽に話せるサロンです。

【令和8年度 日程一覧】

4月10日(金)	6月12日(金)	9月11日(金) (イベント予定)
10月9日(金)	12月11日(金)	2月12日(金)

※日程は変更になる場合がございます。

◆時間：13:30~15:00

◆場所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム
(イベントについては別途ご案内します)

◆対象：自宅で介護をされている方、またはされていた方。

◆参加費：無料

※オンライン (Zoom) 参加も可能です。ご希望の方は下記までお問合せください。

【お問い合わせ】横浜市駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・榎本

車イス無料貸し出し事業のご案内

地域包括支援センターでは、「車イスの無料貸し出し」事業を行なっています。

「通院で車イスが必要になった」「旅行先で数日間だけ使いたい」など、主に短期間での利用を目的とした事業です。用途に合わせてご利用ください。



【貸出要件①】貸出期間は原則2週間。事情に応じて延長可能です。

延長希望の際はご相談ください。

【貸出要件②】お渡し・ご返却はケアプラザへの来所をお願いしています。

ご自宅までのお届け・回収は行なっておりません。

※その他の使用注意事項は窓口にてご説明させていただきます。

【お問合せ先】駒岡地域ケアプラザ 電話：570-6601

駒岡地域ケアプラザ 介護予防活動 令和8年3月現在

	名称	会場	日時
ケアプラザ 自主事業	ピンピン体操 <u>体操広場</u>	駒岡地域ケアプラザ多目的 ホール	第2月曜 14:00~15:00
	ポッチャ交流会	駒岡地域ケアプラザ多目的 ホール	2ページを参照
グループ 活動	ピンピン体操駒岡会	駒岡地域ケアプラザ多目的 ホール	第1・3 土曜日 13:00~15:00
	ピンピン体操 <u>健やか会</u>	二ツ池自治会館	第2・4 木曜日 13:30~15:00
	ピンピン体操 <u>さくら会</u>	上末吉三ツ池町会会館	第3 木曜日 13:30~14:30
	ピンピン体操 <u>ハナミズキ</u>	照繁工務店ホール	第2・4 水曜日 14:00~15:30
	ピンピン体操 <u>もみじ</u>	上末吉5丁目会館	第2・3 水曜日 14:00~16:00
	ピンピン体操 <u>ポピー会</u>	下末吉憩いの家	第2・4 水曜日 13:30~15:00
	ピンピン体操 <u>ひまわり会</u>	下末吉会館	第4 火曜日 14:00~15:30
	ノルディックウォーキング	三ツ池公園パークセンター 前	第2・4 金曜日 9:30~
元気づくり ステーション	すえよしいいききサロン	末吉地区センター	第3 木曜 10:00~12:00
	梶山いきいきクラブ	梶山自治会館	第2・4 金曜 14:00~15:30

活動中止・時間の変更等をしている場合があります。

詳細はお問い合わせ下さい。

駒岡地域ケアプラザ:担当 中村・阿部 ☎045-570-6601



高齢者も親子も
ふらっと立ち寄れる居場所



令和8年4月～
月2回開催します



カフェ さんさん 燦燦

【開催月】

4月	2日	16日
5月	7日	21日
6月	4日	18日
7月	2日	16日
9月	3日	17日
10月	1日	15日
11月	5日	19日
12月	3日	17日
1月	14日	21日
2月	4日	18日
3月	4日	18日

【時間】

第1木曜日

10:00～12:30

(ラストオーダー12:00)

第3木曜日

13:30～15:30

(ラストオーダー15:00)

※8月お休み

※1月は第2木曜日と第3木曜日

【場所】

多目的ホール

コーヒー・紅茶
1杯100円(お菓子付)
(お茶もご用意しています)

ボランティアが運営する

カフェ燦燦では、親子で楽しめる

キッズスペースもあります！

高齢者の方々も多く訪れる、

誰でも気軽に立ち寄れる場所です。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

【お問合せ先】 駒岡地域ケアプラザ
電話:045-570-6601

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。

「カフェ燦燦」は、駒岡地区社会福祉協
議会から助成金を受けて運営していま
す。



金曜えがお亭



地域の高齢者の方が気軽に参加できる、たまり場(サロン)です。

特徴1：予約不要、気軽に参加！

参加は自由。時間や天候の良いときだけの参加でも大丈夫です。

特徴2：友達づくりやおしゃべりしたい方に最適！

80代の方もいて、ゆったりした時間の中お話ができます。一人で来ても楽しめます♪

特徴3：ハーモニカの演奏で歌もあり、毎月プログラムが変わります！

落語やマジック、折り紙や季節のイベントもあります。

【開催日】

- ・ 4月 3日 ・ 5月 1日 ・ 6月 5日 ・ 7月 3日 ・ 9月 4日
- ・ 10月 2日 ・ 11月 6日 ・ 12月 4日 ・ 2月 5日 ・ 3月 5日

日 時：毎月第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(上末吉2-1 1-1)
 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：100円(当日集めます)
 主 催：金曜えがお亭 ボランティア
 共 催：上末吉地区社会福祉協議会
 協 力：駒岡地域ケアプラザ

お問い合わせ：駒岡地域ケアプラザ ☎570-6601

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

通勤のバスに乗っている間ウォークマンで音楽を聴いてライブ感が楽しんでいます。音質は大切ですね。(K・N)

数年ぶりに風邪をひき、熱がでました。花粉症もあるので、ずっと鼻づまりの状態です。免疫力って、大事ですね(S・I)

(M・U)