

令和8年7・8月号

# KOCO かわけん 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7月25日第142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/

## 大人の脳活ワークショップ ～アルコールインクアート&脳トレ遊び～

日時: 9月28日(月) 10:00～11:30

場所: 地域ケアルーム・ボランティアルーム

講師: 風いろ工房 OTO

(アルコールインクアート&レジン作家)アートサポーターOTO 氏

4名ずつ30分交代で行います。待ち時間には脳トレゲームで盛り上がりましょう。

\*お申込み開始日: 8月20日(木) 9:15～

\*お申し込み先: 駒岡地域ケアプラザ 担当: 氏家・櫻井・落合

\*電話: 570-6601

\*対象: 65歳以上の地域の方

\*募集人数: 8名(先着順)

\*持ち物: はさみ・エプロン

\*参加費: 500円(当日集めます)



## ～体力測定～無理なく続ける腰痛・ひざ痛予防運動講座

### 第1部 ★体力測定★

下記の項目を行います

- ① 身長 …身長の測定
- 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



### 第2部 ★体力測定の講評・運動指導★

「リカバリータイムズ」理学療法士

石井宏和 氏

### ★福祉用具の説明★

「福祉用具暖団 横浜」福祉用具専門相談員

日時: 10月29日(木) 10:00～12:15 (受付開始 9:50～)

場所: 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(木) 9:15より

お申込み先: 駒岡地域ケアプラザ 氏家・櫻井

電話: 570-6601

共催: 駒岡・下末吉地区保健活動推進員





# ハワイアン・チェアフラ



椅子に座ったままで、ハワイの伝統を優雅に楽しむハワイアンフラ

ノホスタイル（座った踊り）は、ハワイの伝統的な踊り方のひとつ。  
どなたでも安心して、フラの奥深い魅力に触れることができます。  
ハワイの風を感じる音楽に包まれて、心も体もスッキリ元気になりませんか？  
お仲間との温かい交流の場としてもおすすめです。

日 時：10月23日・11月27日・12月11日 すべて金曜日  
10：30～11：30

場 所：多目的ホール

内 容：椅子に座っている状態で行います。

背筋を伸ばして座り、手の動きや表情で豊かなハワイの自然を表現します。  
体幹のキープや美しい姿勢、脳トレにもつながります。



参加費：1回 500円（各回毎に集めます）

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装・上履き

対 象：60歳以上の方 募集人数：15名

※お申込み開始は、9月25日～ 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



日 程 9月11日（金）「骨盤ケアと姿勢リセットヨガ」  
10月 9日（金）「親子で楽しむハロウィンヨガ」  
11月13日（金）「身体めぐりを高める温活ヨガ」 ※1回だけの参加可  
時 間 10時30分～11時30分 場 所 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歳のお子さんとお母さん（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 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装（ゆったりしたもの）  
バスタオル（気になる方はヨガマットの上に敷く用にお持ちください）

お申込み 7月 24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

毎年、小さなお子さんがあるママ向けの講座を担当して頂いている人気の先生です！  
車やおままごとのおもちゃを準備しています。子どもを遊ばせながらヨガをしましょう。  
ヨガの深い呼吸でリラックス♪

表現の  
チカラ

STOP!



# 特殊詐欺

## 防犯演劇【ブルーチェイサー】

～自分の力で特殊詐欺から身を守るために～

本企画は、令和8年度市民協働提案事業

「地域ケアプラザ ツアーによる特殊詐欺の防犯啓発を目的とした『防犯演劇』の実施」として上演しております。

9月11日(金)

14:00～15:00 (開場 13:30)

共催：横浜市民局地域防犯支援課

協賛：第一生命保険株式会社横浜総合支社

- ◆場 所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆出 演：はだ一朗（俳優・表現のチカラ代表）
- ◆定 員：20名（予約制・先着申込み順）
- ◆参加費：無料！

【お問合せ・お申し込みは】

駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601  
担当 一杉・樫本

### スマホ講座開催のお知らせ



スマホのお悩みありませんか？  
みんなでスマホを触って



参加者と交流を深めながら解決しましょう！

#### ・第1回 9月8日(火)

🔴 基本操作（拡大縮小、文字入力、用語解説など）

#### ・第2回 9月29日(火)

📷 カメラ機能の使い方と QR コードの読み取り

#### ・第3回 10月13日(火)

🌐 アプリの入れ方と地図アプリの使い方

#### ・第4回 10月27日(火)

📧 LINE アプリの設定と使い方

全日程

14時～16時

場所

末吉地区センター

講師

株式会社 暮らしの友

持ち物：スマホ

基礎から応用まで  
実施するため4回全て  
参加をお願いします

受付開始は8月7日(9:30)から、先着20人です。

申し込みは TEL 045-570-6601 駒岡地域ケアプラザ 担当者 鈴木まで





## 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 5 回行います。(1 回～参加できます。)  
どうぞ奮ってご参加ください。

駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

時間はいずれも 14:00～15:30 です。

①9月21日(月)

「気づき・声かけ・相談で  
防ごう! 消費者トラブル」

池見 浩先生(消費生活アドバイザー)



②10月26日(月)

「秋から気を付けたい  
食事と栄養のおはなし」

小澤 早苗先生(管理栄養士)



③11月30日(月)

「スウェーデン音楽療法  
ブンネ法を取り入れた  
脳トレ音楽セラピー」

中川 ともゆき先生

(脳トレ音楽セラピー講師)



④12月21日(月)

「お口の元気が健康の鍵!  
オーラルフレイルを  
予防しましょう」

長島 文子先生(歯科衛生士)



## GOGO 健康講座 in 末吉

時間はいずれも 13:30～15:00 です。

末吉地区センター 中会議室

①9月18日(金)

「顔ヨガで口から始める健康づくり」

紙谷 由紀子先生

(ヨガ・顔ヨガインストラクター)

※長めのタオル(手ぬぐいなど)をお持ちください



②10月16日(金)

「秋から気を付けたい  
食事と栄養のお話」

小澤 早苗先生(管理栄養士)



③11月20日(金)

「気づき・声かけ・相談で  
防ごう! 消費者トラブル」

池見 浩先生(消費生活アドバイザー)



④12月18日(金)

「なぜ転倒するのか」  
村上 政司先生  
(転倒予防指導士)

「みんなで楽しむぱびる脳トレ」  
芳賀 正保先生  
(認知症予防脳トレ士)



協力: 各地区会長、横浜市末吉地区センター

対象者: 65歳以上の方 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

⑤駒岡1月25日、末吉1月15日

内容については、お問い合わせください。



デイサービス  
情報誌

# こま劇場



5月行事

手作りおやつ週間 5/25 (月) ~ 30 (土)

毎年おこなっている手作りおやつですが、今年は「黄桃缶のレンジケーキ」をつくりました。

調理手順は

- ① ボールに黄桃缶の果肉を入れて潰す
- ② 缶の汁やホットケーキミックス、サラダ油を入れて混ぜる
- ③ 空気を抜き、ラップをしてレンジで加熱する

簡単にできておいしいので、ご自宅で作った人もいらっしゃいました♪



冷やして食べると  
よりおいしいよ!



## ～ 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



# 地域ケアプラザの貸館

## オンライン予約



### 駒岡地域ケアプラザ利用開始は、8月1日（土）9時から

- ☐ 窓口に来なくても手軽にパソコンやスマホで、施設の空き状況の確認、予約申込みができます
- ☐ 抽選の申込み・結果確認がシステムでできます
- ☐ 操作が不安な方には、施設窓口で受付・サポートします

※予約の利用の流れについては、駒岡地域ケアプラザにお問い合わせください。

※初めて利用する場合は、窓口で団体登録を行う必要があります。

登録後、ログイン用のIDとパスワードが発行されます。

駒岡地域ケアプラザ 担当：地域交流

電話：045-570-6601

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。

#### 【開館時間】

- 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。
- 月曜日～土曜日 9：00～18：00  
日曜日、祝日は 17：00 まで  
(12/29～1/3 はお休み)
- 相談専用番号 (581-0519) は、  
18：00～9：00 は転送対応です。