



令和6年11・12月号

# KOCO かあろばん



しあわせ  
～安心して幸福に暮らせる町を目指して～

令和6年11月25日第132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/

## 継続 フードドライブにご協力ください ～食品の寄付をお願いします～

### ☆ 食品寄付の流れ

- ① 各家庭からケアプラザまたは一歩舎3号館の回収箱に入れる→
- ② 鶴見区社協へ配送しお困りのご家庭へお渡しする

### ☆ 寄付できるもの

- ※賞味期限が2ヶ月以上あるもの
- ※常温で保存できるもの

### ☆ 食品例

お米・レトルト食品・カップ麺・乾麺・即席のスープやみそ汁・  
ふりかけ・缶詰・麺つゆ・醤油・お菓子

※食品衛生上、外箱が開いているものは受付できません。



のぼりが目印です!

### ☆ 回収場所・お問合せ

**駒岡地域ケアプラザ**

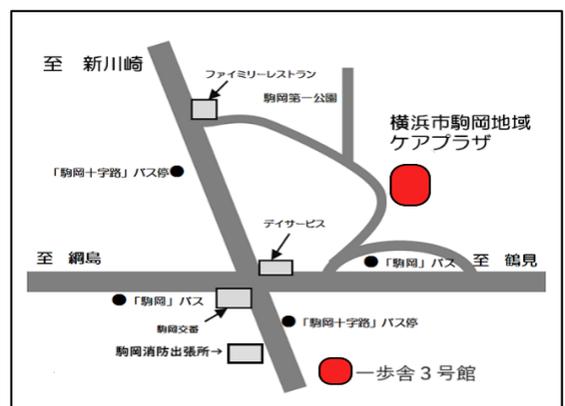
住所：駒岡 4-28-5

電話：045-570-6601

**一歩舎三号館**

住所：駒岡 3-18-18

電話：045-572-2689



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。



## 横浜子育てサポートシステム 入会説明会&会員登録会



〈日時〉 令和7年1月31日(金) 10:00~11:00

〈場所〉 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

〈持ち物〉・スマートフォン

・氏名・住所が確認できる保護者の方の本人確認書類  
(健康保険証、自動車運転免許証、マイナンバーカードなど)

\*令和5年4月以降に生まれたお子さんがいる方でおためし券を希望される方\*

・お子さんの氏名、生年月日が確認できるもの  
(母子健康手帳、乳幼児医療証、マイナンバーカードなど)

要予約



〈お申し込み〉受付は開催日の2カ月前からです。参加予約はこちらから →

〈お問い合わせ〉横浜子育てサポートシステム鶴見区支部

TEL: 045-582-7610 FAX: 045-582-7591



※お出かけわっくんの予定から入会説明会のみ予定に変更になっています。

### 横浜子育てサポートシステム

地域の中でお子さんを預けたり(利用会員・両方会員)、預かったり(提供会員・両方会員)することで人とのつながりを広げ、地域ぐるみで子育て支援を目指す会員制の支え合いの活動です。  
※ご登録は入会説明会参加者に限ります。

～シニアさん対象～

♪ 追加募集 ♪

## ハワイアンストレッチ

(いすに座って行います)



ハワイの音楽にいやされ、呼吸を意識しながら体を動かしていきます。  
ゆっくりとご自分の無理のない程度で大丈夫。心身共に健康に！健康寿命を上げて！！  
何より一番は笑顔でお気軽にご参加ください。

日 時： 12月6日・20日 / 令和7年1月17日・2月7日・21日  
すべて金曜日 10:30~11:30

場 所：多目的ホール

内 容：前半 頭から足の先までストレッチ、立ち姿勢や歩く姿勢のチェック、など  
後半 リラックスして音楽に合わせて体を動かしてみましよう

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

募集人数：5名

講座終了後、継続希望の方が一定数以上ありましたら、自主グループとして続ける予定です

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



## 10月行事 運動会週間 10/7(月)～12(土)



ふいふいバトン



輪おくり



大玉送り



毎年恒例の運動会が実施され、様々な競技を行い、紅白に分かれみなさん奮起されていました。座ったままで行う競技が多かったのですが、勝利を目指してチーム一丸となって頑張りました。優勝チームには、オリンピックにちなんで大きな金メダルが進呈されました。

## 11月行事 紅葉狩り週間 11/4(月)～9(土)



夏の猛暑が続いた今年、秋になっても気温がさほど下がらず、樹木が色づくにはほど遠い感じでしたが、歩行訓練を兼ねた外出レクリエーションを行いました。なかなか外へ出る機会が少ない方も多いので、気分転換にもなったのではないのでしょうか。

## 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～

### ～高血圧について～

寒くなってきました。血圧の高い方はご用心です。

高血圧は放っておくと、脳卒中などの怖い病気の原因となります。血圧を下げる薬を服用するなど大事ですが、普段から野菜を多く摂る、よく体を動かしていくなどして、血管を柔軟にしていきましょう。塩分を控えめにしていくことも大事です。味がもの足りないと思ったら、出汁を濃いめにしてみましょう。おいしく食べられますよ。

教えてレクリエーション～手芸編～  
<10・11・12月の手芸プログラム>

ミニはたき



- ① 型紙通り、布を9枚カットする
- ② ボンドをつけながら、棒に毛糸を巻く
- ③ 布の柄を上に向け、放射状に重ねる
- ④ 布の中心に棒を立てて、布の下に手を入れたら棒と一緒に持ち上げる
- ⑤ 5cm程下を輪ゴム2本で、しっかりとめる。
- ⑥ 布を反対側に返して、形を整え毛糸を、巻き付けて結ぶ
- ⑦ 吊り下げ用のリボンをつけ完成

アラジnPants



- ① 横 100 cm×長さ 90 cmの布を2枚準備し、中表で横半分に折り、重ねる
- ② 服の半分をカットし、タックを縫う
- ③ 2枚それぞれを中表に合わせ縫い、その後折り伏せ縫いをする
- ④ ゴム通し口を作り、ウエスト部分を縫いゴムを入れる
- ⑤ 裾を縫い完成（ゴムはお好みでどうぞ）



～ お知らせ ～

<お誕生日週間>

12/16(月)～21(土)

令和7年 1/20(月)～25(土)

<ゆず湯週間> 12/16(月)～21(土)

<クリスマス・忘年会週間>

12/23(月)～28(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。
- ・ ソファーにかける「大きいタオルケット（新品）」
- ・ 12/16(月)～21(土)のゆず湯週間で湯船に浮かべるための『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

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



2025年

**2/15** (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/榎本

**駒岡で わんちゃんと暮らしている皆さまへ  
いつもの散歩が『地域貢献』になります**

(駒ワンパトロール登録のお誘い)

駒ワンパトロールは、  
愛犬とお散歩しながら、子どもたちや町の様子に気を  
配り、見守りをする「ボランティア活動」です。



登録すると「パトロールグッズ」  
をさしあげます



詳しくはお電話で

連絡先: 駒岡地域ケアプラザ  
045-570-6601

(担当: 寺岡)

## 手芸ボランティア追加 ～メンバー募集～

デイサービス利用者の誕生日プレゼントや牛乳パックで作る足置き等、デイサービスのためにお手伝いしたいなと思っている方、ご協力をお願いします。

活動日時：毎週金曜日 10:00～12:00  
(毎週、参加できなくても構いません。見学はいつでも可)

活動場所：ボランティアルーム

ボランティア対象：手縫いができて、地域活動に興味のある方

活動内容：デイサービス利用者の誕生日プレゼントを手縫いで作ります。

ボランティア募集人数：1名



お問合せ：電話：570-6601 担当：地域交流 氏家

発達が気になる子  
の親のつどい

## ふありひろば

子育てに心配ごと、不安を抱えている方、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）へ、地域で支えあう場を作りたいと考えています。こどもの成育はどのお母さんも気になるもの・・・

けれどもうちの子は“ちょっと他の子と違う”や“他の子はどう成長しているの？”と思ったことあるお母さん、まずはこどもの成長について話してみませんか？

※「Huali (ふあり)」は、ハワイ語で

「輝く、磨きあげた、清浄な、純粋な」という意味があります。

毎月第2水曜日 10:00～12:00(8月お休み)

場所： 駒岡地域ケアプラザ（駒岡4-28-5） 多目的ホール

対象： 未就学児（6歳くらいまで）のお子さんをもつ保護者



【お申込み・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

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。

新しい趣味を始めたいと思い、昔よく遊んだラジコンを楽しむことにしました。しばし童心に帰りつつ、今はその奥深さに圧倒されています。(K・H)

木々の梢も色づき始める美しい季節となり、気温はあまり下がっていませんが、確実に冬に向かっております。季節行事を行いましたので、色々記事にいたしました。ご一読頂けますと幸いです。(A・T)

TVで、「今後四季が二季になるかも!?」を見て、秋がなくなる!?とびっくり。(M・U)

編集後記