



令和7年1・2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7年1月25日第133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/

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域ケアプラザの活動に多くのご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。2025年は団塊の世代が後期高齢者になる年であり、福祉や保健のニーズが増大することが予測されています。いつまでも住み慣れた地域で生活が続けられるよう、様々な取り組みを本年も行っていきます。引き続き皆様の温かいご支援・ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 板山重樹

第15回丘の上春祭り

会 場：駒岡地域ケアプラザ

開催日：3月8日（土）時 間：10：00～15：00

*9日は駒岡地区センターのみ開催



多目的ホール 10：00～14：00

（親子のつどいの広場 こまーま / NPO 法人つるみままつぱ）

・—・こども縁日・—・

☆お絵描きせんべい ☆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。



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

日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。



テイルーム 10:00~15:00

チームオレンジ「認知症を知ろう」(鶴見薬剤師会)

認知症の方の感じていることや景色を疑似体験してみませんか？

・ゴーグルを装着して行う、認知症VR体験 <体験時間 20分>

当日、整理券配布します

午前枠の受付開始 9:45~

午後枠の受付開始 11:00~

開催時間:10:00~12:00/13:00~15:00

参加費:無料

※認知症 VR 体験をされた方のみ、下記の体験もできます。

血管年齢・野菜不足チェック・脳トレゲームを体験できます。

健康(お薬)相談・栄養相談・認知症のお薬についても相談対応できます。



詳しい内容は、
5ページを
ご覧ください。

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(一步舎三号館)
- ☆ お弁当など(ふれんど)
- ☆ おせんべいなど(駒岡地区更生保護女性会)
- ☆ 手芸作品販売(こまきち手芸サロン)
- ☆ 生徒の作品展販売(県立鶴見支援学校)



ボランティアルーム 10:00~12:00 (ラストオーダー 11:30)

カフェ^{さくら} 喫茶ルーム

ボランティアルームに座れる人数が、10名程度です。

座れる人数が少ないので、お持ち帰りもできます。

ホットコーヒー(100円)のみ販売します。(限定50杯)



※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 法人一步舎三号館・
 一般社団法人ふれんど・NPO 法人つるみままっぴ・カフェ燦燦・県立鶴見支援学校
 親と子のつどいの広場こまーま・駒岡地区更生保護女性会・鶴見薬剤師会・こまきち手芸サロン



～2025年 明けましておめでとうございます。～



デイサービスは1/4(土)より営業しております。
巳年の2025年は、乙巳(きのとみ)で、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いの年だそうです。
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 12/23(月)～28(土)

ボランティアの実演鑑賞

ボランティアの素敵な実演を楽しんでもらいました。



新舞踊
秀麗会様



ハーモニカ演奏
ハーモニカメイツ様



ウクレレ演奏
ココナッツ様



アコーディオン演奏
小森紀美子様



オカリナ演奏
ソレイユ様



フラダンス
Nanala様



利用者様にサンタクロースがプレゼントを配りました。
そのプレゼントが、
こちら⇒



壁にはサンタをあしらってみました。

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～

「ヒートショックを防ごう」

急激な温度差で、血圧が大きく変動しておこる健康障害をいいます。
失神や心筋梗塞・脳梗塞など引き起こされ、命に係わる場合もあります。

＜冬の入浴時は要注意＞

血圧は寒い脱衣所で、衣服を脱ぐと急上昇し温かい湯船につかると、急激に下がります。
湯船で意識を失うと溺れるリスクもあるため危険です。

＜対策と予防について＞

- ① 脱衣所・浴室を暖める
- ② 入浴前後に水分を摂る
- ③ 家族に一声かける
- ④ かけ湯してから浴槽に浸かる
- ⑤ 入浴は41度以下で10分程度を心がけよう。



教えてレクリエーション～手芸編～ ＜1・2・3月の手芸プログラム＞

ひねり結び ストラップ



- ① 牛乳パックを切り、生地にボンドで貼る
- ② 乾いたり5mm程ボンドを付けて、5cmの所まで折り曲げる
- ③ 同じものを5本作り、乾いたら差し込む
- ④ 端からねじり、隣の輪に差し込む
- ⑤ ねじり癖をつけたら、一度抜き5mm程ボンドを付け、同じ所へ再び差し込む

花のブローチ



- ① 花びらを切る（必要な分）
- ② 花びらを縫う
- ③ つなげて縫い、輪にして絞る
- ④ レースを縫う
- ⑤ ボンドをつけて、ボタンを縫いつける
- ⑥ ブローチピンを縫いつけ、花の裏にボンドでつける。

モールのお花



- ① 2本のモールを1本にする
- ② 芯にモールを巻いて、両端の巻き残しをねじって止める
- ③ ねじった端を花びらに通して、さらにねじってとめる
- ④ 花びらを広げる
- ⑤ 花びらの中心を作り、花びらのモールと中心のモールのねじって合わせる
- ⑥ 針金に花、葉っぱをフラワーテープで、巻きながらくっつける



～ お知らせ ～

沢山のゆずのご寄付ありがとうございました！

＜お誕生日週間＞

2/17 (月) ～ 22 (土)

3/24 (月) ～ 29 (金)



～ 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。

～ 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

～チームオレンジ「認知症を知ろう」～

第15回丘の上春祭りでは、デイサービスルームにて「チームオレンジ」の一環として「VR 認知症体験会」を行います。

「チームオレンジ」とは、認知症の人や家族の希望や困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、地域住民や団体、企業、関係機関などが連携して進めていくものです。駒岡地域ケアプラザが今年度横浜市モデル事業として、取組みをさせていただいております。

今回、鶴見薬剤師会・認知症キャラバン・メイトの方々等多くの方にご協力をいただきイベントを開催させていただきます。

体験会に参加された方には、血管年齢・野菜不足チェック・脳トレゲームや健康(お薬)相談・栄養相談・認知症のお薬相談が受けられますので、ご参加お待ちしております。



VR 認知症体験とは

VR（バーチャルリアリティ）とは、コンピューターによって作り出された仮想空間をまるで現実世界にいるような感覚で疑似体験できる技術となります。

VR 認知症体験では、専用のゴーグルを使用して認知症の方の視点を疑似体験することが出来ます。

認知症の問題行動とされている「徘徊」「介護拒否」などについても、本人だけの問題ではなく、本人を取り巻く周囲の理解やコミュニケーションが大きく影響していることが多いということ、この体験で感じられるものとなっております。

※VR 体験に関しては年齢制限があり13歳未満の方は参加することが出来ません。



【貸し館のご案内】



*福祉保健活動の場として有効にご活用下さい。
活動内容によっては、有料となる場合があります。

調理室・地域ケアルーム・ボランティアルームは、
平日・土曜日・日曜日午前・午後は比較的空いております。
★利用の手続き等、詳しくはお問い合わせください。

電話：045-570-6601 担当：氏家

多目的ホール



町内会などの集会、各種サークル活動、福祉・保健に関する講座の会場など利用できます。定員30人程度

調理室



料理教室、お菓子作り、食事会などに利用できます。
*多目的ホールとの併用が可能です。
定員6～8名程度

ボランティアルーム



ボランティア同士の交流の場、またボランティア活動の拠点などにご利用ください。
定員10名程度。

地域ケアルーム



少人数での会議などにご利用下さい。
定員10名程度。

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

去年の年越し蕎麦は、日本蕎麦ではなく家では沖繩そばを食べました。たまに食べると沖繩を思い出します。(O・K)

今年の年末・年越しは比較的暖かい日々でしたが、夏の高温が響いて、食材が高値でびっくりでございますね。何を作るにしても、財布と相談が必要になり生活が大変な一年になりそうです。みなさまお身体に気をつけて日々をお過ごしください。(T・A)

明けましておめでとうございます。今年も楽しいイベントを企画していきますので、かわら版楽しみにしてください。(M・U)