



令和7年3・4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3月25日第134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/



## 脳トレ広場



### 4月

- ・栗蒸しようかん作り
- ・脳トレゲームやワークで楽しく脳トレタイム

### 5月

- ・マドレーヌ作り
- ・ツボ押し&体操  
(訪問鍼灸マッサージの笑楽さんが指導に来られます)

### 6月

- ・夏のひんやりスイーツ作り
- ・脳トレゲームやワークで楽しく脳トレタイム

日程: 4/28(月)・5/19(月)・6/16(月)

時間: 14:00~16:00

場所: ボランティアルーム・調理室

定員: 8組(予約制)

参加費: 1回 300円(材料費)

対象: 鶴見区在住の65歳以上の方

持ち物: エフロン・三角巾・マスク・お茶・筆記用具

\*脳トレゲームだけ参加の方は、要相談です。



駒岡地域ケアプラザ

お申し込み

地域交流 氏家・櫻井・落合 電話:045-570-6601

\*4月14日(月)から受付スタートです!

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。



# 初夏の大船ウォーキング

## 巨大観音参拝 と フラワーセンター散策

高台から大船のまちを見守る白く大きな観音様。皆さんと一緒に登って参拝しませんか？観音様の中にも入れますよ♪その後はフラワーセンターへ移動してゆっくり初夏のお花を楽しみましょう。

日 時：令和7年5月13日（火）9：15～13：30

雨天の場合は、5月15日（木）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9：15 集合

※9：26 発の電車に乗る予定です。 時間厳守をお願いします

### <ウォーキングコース>

- \*JR 鶴見駅 ー横浜駅乗り換え ー大船駅下車
- \*大船駅西口ー徒歩ー大船観音 大船観音 参拝（坂道です）
- \*大船観音ー徒歩ー大船フラワーセンター 大船フラワーセンター散策
- \*大船フラワーセンターー徒歩ー大船駅
- \*大船駅ー横浜乗り換えー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、交通費、年齢を確認できる身分証  
大船観音入園料 300 円 大船フラワーセンター入園料 150 円

☆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（月）から

☆お申込み先：駒岡地域ケアプラザ（担当：氏家・櫻井）



## ～シニアさん対象～ **ハワイアンストレッチ（追加募集）** **（いすに座って行います）**

日 時：4月4日・18日 5月16日・30日 6月6日・20日 7月4日・18日  
8月1日・29日 9月5日・19日 10月3日・17日  
すべて金曜日 10：30～11：30

場 所：多目的ホール

内 容：リラックスしてハワイアンの音楽に癒されながら、頭の先から手足の先までストレッチを行います。温まった血液が身体全体を巡り、終わる頃にはご自身を優しく包んでいきます。

ハワイアンヨガ and ストレッチ、チェアヨガ、シニアヨガ  
インストラクターが ゆっくり丁寧に動きを誘導（リード）します。

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（65歳未満の方は応相談）

募集人数：15名



※ご不明な点やお申込みは、下記までお願いします。  
駒岡地域ケアプラザ 担当：氏家・櫻井 電話：045-570-6601



## 2月行事

福は内！鬼は外～！  
今年もどんな鬼が出て来るのか。  
期待していましたが・・・鬼は出てきません  
でした。その変わりおやつ時にかわいらしい  
鬼ができました。



## 3月行事

### ひな祭り週間

3/1 (土) ~ 7 (金)



今年も親王飾りを出し、ちらし寿司と  
ゆびなまんじゅうで桃の節句をお祝いし  
ました。

## デイでのひとこま

午前中には囲碁をされて、楽しんでいる方もいらっしゃいます。  
午後のゲームレクでは、足を使ってやるゲームをして、  
遊びながら筋力アップを目指しています。



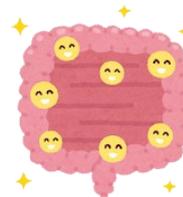
## ナースの秘密手帳



～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

### 「毎日のお通じ、いかが？」

朝、排便がすっきりあると、一日の始まりが快適ですね。  
それには腸の調子を整えることが大切。繊維の多い野菜、果物を多く摂り、水分もし  
っかり摂ること、また発酵食品の納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌などは腸内環境を  
整えてくれて、免疫力も高めてくれるのでお勧めです。  
もちろん、運動も大事。腸の動きを活発にしてくれますよ。



## 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



令和7年度のお誕生日プレゼントは、「キーケース」でした。  
自宅の鍵やちょっとしたものを掛けるのに、お使い頂けると嬉しいです。

## 駒岡まり子と愉快的仲間たち “スタッフ紹介コーナー”



名 前：栖原 俊行（ドライバー）  
出身地：横浜市鶴見区  
血液型：A型  
特 技：野球、ゴルフ  
みなさまにひとこと：  
安全・安心・安定送迎に努めてまいります。  
よろしくお願いいたします



## ～ お知らせ ～

<お誕生日週間> 4/21（月）～26（土） <お花見週間> 4/7（月）～12（土）  
<手作りおやつ週間> 5/12（月）～17（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。

## ～ 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

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

介護者のつどい

リフレッシュ  
サロン (令和7年度)

のご案内



家族や友人には話しにくい介護の苦労や悩みを気軽にお話できるサロンです。

【令和7年度 日程一覧】

4月11日(金) 6月13日(金) 9月12日(金)  
(イベント予定)  
10月10日(金) 12月12日(金) 2月13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い合わせください。

【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

## おむつバンクのご紹介



地域包括支援センターでは、自宅で使わなくなった紙オムツを地域の皆さまからご寄付いただき、必要とする方へ無料で提供する「おむつバンク」事業を行なっています。一時的にオムツが必要・オムツの使用を試してみたい、など、事情に応じてご利用いただけます。ぜひお役立てください。

また、寄付のご相談も随時受け付けております。ご連絡お待ちしております！

【注意点①】 衛生上、ご寄付いただくのはパッケージが未開封のものに限らせていただきます。

【注意点②】 在庫量しだいではご寄付を遠慮させていただく場合がございます。

【注意点③】 寄付品からのご提供となるため、オムツの種類・サイズについてご希望に添えない場合がございます。

お問合せ：駒岡地域ケアプラザ 045-570-6601 担当 一杉・榎本

## 駒岡地域ケアプラザ

## 介護予防活動(令和7年2月現在)

	名称	会場	日時
ケアプラザ 自主事業	ピンピン体操体操広場	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	第4土曜日
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
	ピンピン体操健やか会	二ツ池自治会館	第2・4 木曜日 13:30~15:00
	ピンピン体操さくら会	上末吉三ツ池町会会館	第3 木曜日 13:30~14:30
	ピンピン体操ハナミズキ	照繁工務店ホール	第2・4 水曜日 14:00~15:30
	ピンピン体操もみじ	上末吉5丁目会館	第2・3 水曜日 14:00~16:00
	ピンピン体操ポピー会	下末吉憩いの家	第2・4 水曜日 13:30~15:00
	ピンピン体操ひまわり会	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



仰向けに寝たままでできるヨガ

# ヨガ ニードラ

眠りが浅い方 疲れが取れない方  
リラクセスしたい方

日程 R7年4月25日（金）、8月22日（金）  
R8年2月27日（金）

時間 10:30～11:30

※保育が必要な方は  
「親と子のつどいのひろばこまーま」  
にてお預かりします。

詳しくはお問い合わせ下さい。

場所 駒岡地域ケアプラザ

対象 女性の方（全年齢対象・妊婦可）

定員 10組（保育定員 5組）

料金 500円（+保育料 1人300円）

持ち物 タオルやブランケット（必要な方）

講師 小川あき  
ヨガニードラセラピスト  
IHTA認定ヨガインストラクター

予約方法  
つどいのひろば こまーまにて  
電話か公式LINEで受けます。  
TEL 045-633-4868

15分するだけで1時間の睡眠と同じ効果が期待できる。脳に働きかけ心身の緊張がほぐれるので、副交感神経が優位になり、自律神経を安定させる。

共催：駒岡ケアプラザ

主催



## IN 駒岡ケアプラザ

# 親子のひろば

場所：駒岡ケアプラザ

親子で沢山

触れ合う遊び。

講師手作りの

手袋人形や

パネルシアター

などを楽しみます♪

講師

金井真弓

子育て広場などで  
親子スキンシップあそびと  
子育てアドバイスを  
20年以上やっています。

対象

未就園児さんと  
その保護者の方

日程：令和7年5月19日（月）9月29日（月）  
令和8年1月19日（月）

時間：10:30～12:00

定員：各10組

料金：無料

ご予約・お問合せ

各日付  
ごとの  
ご予約と  
なります。

親子のひろば  
こまーまの公式LINE  
又はお電話にて。  
045-633-4868



共催：駒岡ケアプラザ

主催



高齢者・親子もふらっとおしゃべりできる居場所です～

10:00～10:30  
11:30～12:30  
空いています！

子どもが遊べるキッズ  
スペースあります！

# カフェ 燦々

※淹れたてのコーヒーを飲みながら、カフェでお話しませんか？  
※お一人様でも、お友達誘っても大歓迎です。  
※お茶と紅茶のご用意もあります。



開催日：毎月第1木曜日 ※8月お休み/1月のみ第2木曜日  
時間：10:00～13:00(ラストオーダー 12:30)  
場所：駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

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。

「カフェ燦々」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。



<お問合せ先> 駒岡地域ケアプラザ 電話：045-570-6601

コーヒー（お菓子付）  
100円

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

日増しに春めいてまいりました。ますます清祥のこととお喜び申し上げます。例年より気温は高いと予報が出ていますが、花々は例年通り咲き、色とりどりになるのでしょうか。楽しみです。（T・T）

息子（小学一年）の自転車練習をしています。息子はなかなかバランスが取れず悪戦苦闘。自分が何気なくできていることを人に教えるのって難しいですね。（H・K）  
3月8日（土）丘の上春祭りを開催しました。大盛況で食事の販売も完売して、認知症VR体験や子ども緑日も多くの方に参加頂きました。ありがとうございました。（M・U）