



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 1月 広報紙

横浜市常盤台地域ケアプラザ
〒240-0067
横浜市保土ヶ谷区常盤台53-2
TEL 045-339-5701
FAX 045-339-6068
発行責任者：所長 古城 高之
令和6年 1月 1日 発行

本年もどうぞよろしくお願ひいたします！

旧年中は皆様に大変お世話になりました。

昨年は、関西方面は「アレのアレのアレ」で大変湧きましたね。阪神球団の岡田監督ではありませんが、口に出してしまうと実現出来なくなってしまうのではないかという意味での恐れは理解できますよね。一方ではっきりと宣言して実行する、有言実行タイプの人もありますので、人それぞれということでしょうか。あらためて、阪神、オリックスファンの皆様おめでとうございました！ さて今年2024年は辰年ですが、十二支では5番目にあたります。活力旺盛になって大きく成長し形がととのう年というイメージがあるそうです。また、架空の動物であることから神獣や靈獣のような権力の象徴として扱われ、辰年は時代を動かす”変革”や”激動”の年と呼ばれています。世界ではこの数年、戦争や紛争が起こり、まさに激動の年が続いています。

今年は是非平和が訪れる年になってほしいですね。これから始まる今年1年間がケアプラザにとっても、皆様にとりましても活力旺盛で成長、飛躍の年になりますようお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

横浜市常盤台地域ケアプラザ 所長 古城 高之

居宅介護支援

今年は事業運営にもしっかり目を向けて取り組みます。

増井

初心を忘れずに今年も頑張りたいと思います。

横井

新たな気持ちで毎日過ごして参ります。

山口

地域活動・交流

いつもご利用ありがとうございます。

今年も引き続き、地域の皆様が楽しく集えるように努力して参ります。

関根・佐久間・前山
鈴木・小島

地域包括支援センター

2024年は甲辰(きのえたつ)新しい事を始めると成功する縁起の良い年だそうです。

- ① 新しい事を楽しく(たのしく)
- ② 仲間と集って (つどって)

介護予防の大事なポイントです。今年も色々企画していきますので是非ご参加下さい。

長井・佐々木

デイサービス

明けましておめでとうございます。今年も職員一同元気いっぱい、笑顔満開で誠実なサービスをご提供いたします。皆様にとって新年が素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。今年もよろしくお願ひします。

デイサービス職員一同

生活支援体制整備

「こんな地域にしたい」という皆様の声を応援し、一緒に歩いていく存在であり続けられるよう頑張りたいと思います。

今年もよろしくお願ひ致します。

河原



お問い合わせは

横浜市常盤台地域ケアプラザ 電話045-339-5701

ホームページ アドレス <http://tokiwacp.stars.ne.jp/>



横浜市常盤台地域ケアプラザ

地域包括支援センター 令和6年1月

アートで脳トシ♪ ～きらめく星座宇宙～

アートセラピーで右脳を刺激しましょう！
「絵は苦手」という方も臨床美術の手法で
楽しく制作できます。リフレッシュできる
楽しい時間を過ごしましょう♪

日時：令和6年1月31日(水)
13:30～15:00

会場：常盤台地域ケアプラザ
2階多目的ホール

講師：森里 洋子 先生

対象：地域の方

定員：15名

材料費：100円

持ち物：マスク・室内履き・飲み物

*汚れてもよい服装でお越しください

申込：令和6年1月24日(水)まで

TEL：339-5701 担当：長井



健康講座

～生活習慣病予防シリーズ～

第5回「狭心症・心筋梗塞」

日時：令和6年2月7日(水)
13:45～14:45

会場：常盤台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講師：小林内科・循環器クリニック
小林俊一先生

対象：地域の皆さま

定員：先着40名

参加費：無料

持ち物：マスク、室内履き、飲み物

申込：令和6年1月31日(水)まで

TEL：339-5701

※感染状況等により中止になる場合があります



アーティフィシャルフラワー アレンジメント講座

お花のブローチの製作を予定しています！

日時：令和6年2月9日(金)
10:00～12:00

会場：常盤台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

講師：日本アーティフィシャルフラワー
協会認定校
トップフローリスト 横澤千佳子氏

対象：地域のみなさま

定員：先着15名

参加費：材料費1,500円(税込)

持ち物：マスク・室内履き・持ち帰り用袋

申込：令和6年1月26日(金)まで

TEL：339-5701

※締め切り前でも定員になり次第募集は終了します



国大ワークショップ

今年度のワークショップでは、常盤台・
羽沢地区にあつたらいいなと思う「遊べ
るイス」をみんなで考え、形にしました。
今回は今年度の振り返りと来年度に向けた
ワークを予定しています。

日時：令和6年2月17日(土)
13:30～15:30(受付13:00～)

会場：常盤台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

対象：常盤台地区・羽沢地区の皆様
小・中学生の皆様

持ち物：室内履き、マスク

申込：令和6年2月10日(土)まで

TEL：339-5701 担当：河原



令和6年3月2日(土)に映画上映会を予定しています。

詳細は来月号でお伝えしますので、お楽しみにお待ちください！

常盤台ケアプラザ地域包括支援センター 長井・佐々木 TEL：339-5702 (相談専用)

ときわの森 **子育て広場**

わくわくお話し会&おやつ試食

- ★茶々さんのわくわくお話し会 10:30~11:15
※紙芝居・絵本の読み聞かせ・パネルシアター他
- ★お楽しみおやつ試食会 11:15~12:00
(協力:保土ヶ谷区ヘルスメイトさん)
※ヘルスメイトさんによる子育て世代の食事 

日 時：令和6年1月25日(木)
時 間：10:30~12:00
場 所：常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール
参加費：100円
定 員：先着10組(事前予約制)
対 象：概ね1歳~未就園児と保護者 
申込締切：1/23(火)まで
申し込み：常盤台地域ケアプラザ
地域活動交流まで TEL: 339-5701

♣ ケアマネ便利 ♣



ふたたび

~なるほど納得!! 介護保険~

⑩特定施設入所者生活介護について
あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお
願い致します。

さて、今月は特定施設入所者生活介護についてお話しし
たいと思います。特定施設入所者生活介護とは、厚生労
働省の規定による一定の条件を満たし、都道府県から指
定を受けた入所施設で、分かり易く例えると、有料老人ホ
ムやサービス付き高齢者向け住宅の一部などが該当してい
ます。介護保険法上では施設サービスに該当しない為、オ
ムツ代は自己負担が生じる等の違いはありますが、実際は
施設サービスと同様に24時間介護付きの入所施設となっ
ています。一方、特定施設に該当しない有料老人ホームやサ
ービス付き高齢者向け住宅もあり、そのような施設は、安否
確認や生活相談のサービス等はあるものの、介護サービスは
ご本人の選択によって外部のサービスを利用する方式だっ
たりします。その方のニーズに応じて、施設選びも様々選
択できるということですね。ご不明な点がありましたら、ケア
マネジャーやケアプラザ等にご相談下さい。

ケアマネジャー横井

常盤台地域ケアプラザ休館日

1月22日(月)

※デイサービスは営業しています

常盤台地域ケアプラザ 予定表
1月 イベントカレンダー
すべての講座についてのお問い合わせは
☎ 045-339-5701 地域活動交流まで

「ありが隊」にお庭の手入れをしていただきました!



ありが隊は、常盤台地区(常盤台・峰岡三丁目)で、高齢者のひとり暮らしな
どのお宅を対象に、草刈りや枝払いを行う有償ボランティア団体です。ケ
アプラザのお庭の手入れも引き受けてくださりありがとうございました。
ありが隊では一緒に活動して下さる仲間を募集しています。ご興味のある
方は、是非ケアプラザまでお問い合わせください! TEL: 339-5701

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	休館日	休館日	ダンスクラブ	あじさいの会	
7	8	9	10	11	12	13
		ゆらぎ体操 サロンドゥきらめき いきいき体操サークル まちづくり協議会 アンニョン	ときわの森体操教室 男性かがやき塾 沖縄少林寺流空手	絵手紙四季 ゆるのび運動 じゃんけんぼん	まちづくり協議会 ヘルスメイト すみれ会 シニアクラブ第二 カラオケ	♣おもちゃ病院 手作りパン教室の会 劇団コスモス 環境事業推進委員会
14	15	16	17	18	19	20
	 いわまワークスパン販売 園芸ボランティア 住好自治会	シャキトレ!	♣美と健康体操 フラサークル プルメリア	ときわの輪 ダンスクラブ じゃんけんぼん	ヨーガ教室 あじさいの会 常盤台連合町内会	常盤台連合町内会 定例会 賀詞交歓会
21	22	23	24	25	26	27
	施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	ゆらぎ体操 サロンドゥきらめき ♣らくらくストレッチ シニア第二カラオケ アンニョン	白根学園パン販売 	♣子育て広場 絵手紙四季 ゆるのび運動	ときわカフェ	お楽しみ手芸教室
28	29	30	31	★いわまワークスパン販売 15日(月)11:30~ 29日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 24日(水)11:30~		
	 いわまワークス パン販売		アートセラピー			

🌿 🌸 デイサービスだより 🌿 🌸

令和6年1月

ご利用者様募集中!!



ご利用者様の作品 「クリスマス」



ご利用者様の作品 「お花畑」

★育和幼稚園 クリスマス
交流会が行われました!

🎵 歌のプレゼント 🎵



♥ひと時のお話しを楽しみました。



♥爆弾ゲームでどちらが
勝つか?



♥大きなプレゼントを
いただきました!



♥最後に握手をして
さようならの挨拶を
しました。



昼食メニュー

ご飯・中華スープ
回鍋肉・大根の田楽・レタスと
ツナのサラダ・杏仁豆腐



おやつ
コーヒー・マールむしパン



◆◆◆今月のクイズ◆◆◆

正しく並び替え? 

- ① 万 春 歳 春
<ヒント> 新年を迎えおめでたい
- ② 福 招 門 来
<ヒント> いつも笑顔でいると自然
と幸福がめぐって来る

<前回の答え>

- ・王道楽土
- 公明正大で思いやりのある政治が
行われている平和な国
- ・八方美人
- 誰にでも調子よくふるまう人

1月の デイサービスレクリエーション 予定

1月4日~6日

♠ お正月レクリエーション
(坊主めくり、かるた、習字)
すごろく

1月8日~13日

♣ いろあて・ラップコロコロ

1月15日~20日

◆ 漢字作り・カーリング

1月22日~27日

♥ お誕生日会・カレンダー作り



<お問い合わせは>

横浜市常盤台地域ケアプラザ・デイサービス担当

桐生(きりゅう)・庄司(しょうじ)・千葉(ちば)原(はら)

☎045-334-3550