



# ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 3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 339-5701  
FAX 339-6068  
発行責任者：所長 古城 高之  
令和6年3月1日 発行



令和6年度

## 無料食品配布会

\*食品や日用品など3~5点を配布します\*

令和6年

<開催日>

4月12日(金) 6月14日(金) 8月9日(金)

10月11日(金) 12月13日(金) 令和7年2月14日(金)

時間：15:00~先着順 なくなり次第終了

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

大人・子ども合わせ100個程度 お一人様一個 内容は毎回違います

主催：NPO法人ちゃっと  
NPO法人ぎんがむら  
共催：常盤台地域ケアプラザ



◆常盤台地域ケアプラザ 地域活動交流(自主事業参加者) 利用者アンケート結果報告その2	そう 思う	どちら かとい えばそ う思う	どちら かとい えば思 わない	そう 思わ ない	有効 件数
① 職員の対応(挨拶・言葉遣い・態度など)丁寧ですか?	47	13	0	0	60
② 施設は、清潔に保たれ適切な明るさや温度になって快適ですか?	43	17	0	0	60
③ 職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか?	38	17	2	0	57
④ 緊急時・災害時等の安全確保の方法について説明を受けていますか?	42	15	4	0	61
⑤ <広報紙について>ケアプラザの存在や業務内容、催し物など、地域の方々へ周知されていますか?	32	20	5	0	57
⑥ 参加された事業の目的・目標はきちんと説明されていましたか?	35	13	7	0	55
⑦ <事業目的の内容の一致について>事業の目的・目標の説明と、実際の事業の内容は一致していましたか?	44	8	2	0	54
⑧ <参加費など>参加費を支払っている場合、その金額は適正な金額であると感じますか?	43	12	0	0	55
⑨ <事業内容のご希望について>今後地域ケアプラザでどのような事業を実施してほしいと思いますか?					

利用者の皆さま  
からのご希望・ご要望  
(抜粋)

### ◆夏は暑かった

★夏期の室温設定はしていますが、猛暑日は温度を下げて利用してもらおうようにお伝えします。

### ◆領収書は必要の方のみで良いのでは

★領収書は規定により発行させていただきます。

### ◆いつも声をかけていただいていた嬉しいです。

◆楽しく参加させていただいています。

### ◆脳トレ・手芸の講習・子育てのイベントなどのご希望がありました。

- ・脳トレは介護予防事業のご案内ができます。
- ・手芸は自主グループの活動をご案内できます。
- ・子育て広場として毎月第4木曜日の10時30分~12時で開催しています。

\*\*お問い合わせは\*\*

横浜市常盤台地域ケアプラザ 電話339-5701

ホームページ アドレス <http://tokiwaop.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3月

### 🐰 チームオレンジ活動報告 🐰

「チームオレンジ」とは認知症の人が住み良いまちづくりに向けた活動に参画する人を増やす活動で、常盤台地域ケアプラザ今年度も引き続きモデル事業として継続します。

2/1(木)のイオンスタイル天王町店でのイベントでは、スターバックスさんにもご協力いただき、オリジナルタンブラーを作るワークショップや、SNSアップでサコッシュプレゼントを行いました。また、認知症に関する言葉で知っているものを教えてもらうアンケートも実施し、たくさんの世代の方に興味をもっていただくことができました。

今年度は、横浜国立大学の学生や上星川地区・中央東部地区などで認知症サポーター養成講座も開催し、その中で「チームオレンジ」について知っていただくことができました。今後も認知症について正しい知識を広げ、認知症の方が住みやすいあたたかい輪をつくっていかねばと思います。

来年度も当ケアプラザでは「チームオレンジ」のモデル事業を継続していきます。イベントのお手伝いや運営・企画、カフェの参加等、興味のある方は是非ご連絡ください！



担当：長井・河原  
佐々木

TEL：339-5701

### ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ



横浜市では、地域の方々を中心となつて行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できるウェブサイトを開発しています。

お住まいの地域にどんな活動があるのか、是非チェックしてみてください。

ケアプラザでは、当サイトに公開されている情報以外にも、地域活動の情報を提供しております。

担当：河原  
TEL：339-5701



こちらの二次元コードからも閲覧できます

### スクエアステップってご存じですか？

スクエアステップは、横100cm、奥行き250cmの面を25cm四方のマス目(スクエア)で区切ったマットを使用し、前や後ろに進んだり、斜め方向へステップを踏みます。頭と体を一緒に使うため、認知症予防にもつながります。また、ゆっくり正確に行うことが大切になっているため、体力に自信がない方でも楽しく取り組みます。ぜひ体験してみませんか？

ご興味があれば、ぜひお問合せください！

～地域にある活動グループ～

- ・ときわステップ会
- ・ときわの森体操教室
- ・ひるがお(絆)
- ・常盤台北部サロン
- ・れんが坂
- ・横浜さくら会
- ・シャキット岡沢
- ・きらり峰沢
- ・和田西部ストレッチ同好会



担当：長井・河原  
TEL：339-5701



# ときわの森 子育て広場



## 手作り楽器でみんなで歌おう!

★手作りしたカスタネットやマラカスで  
みんなで演奏して歌いましょう!

10:30~11:30

★認知症って何?

「ママだからできる地域の見守り」  
認知症についての紙芝居があります!

11:30~12:00 包括支援担当

日時: 令和6年3月28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

持ち物: 飲み物 保護者はマスク着用



申込締切: 3/26(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~

⑫サービス利用者負担の軽減制度について

寒さも日ごと薄らいでまいりました。さて、今月は介護保険サービスの負担軽減制度についてお話ししたいと思います。負担減額にはいくつか種類があり、①高額介護サービス費 ②施設サービス利用時の食費・部屋代の負担軽減 ③介護サービス自己負担助成等があります。①は介護サービス費用(自己負担1~3割)の月額合計額が上限を超えた場合に、区役所へ申請することで、その超過分が戻ってくるというものです。上限額はその方(世帯)の所得区分によって異なります。②は施設入所サービス(特養・老健・介護療養型医療施設・介護医療院)及び左記施設のショートステイ利用時の食費・部屋代が減額されるもので、世帯・本人の所得(収入および預貯金等)に応じた負担限度額が設けられています。適用には区役所保険年金課で「介護保険負担限度額認定証」を発行してもらう必要があります。③は在宅サービス及びグループホームの介護サービス費用(自己負担1~3割)が助成されるものです。やはり収入要件等の基準が設けられている為、その要件を満たした方のみが対象となります。ご不明な点は区役所・ケアマネジャー等にご相談下さい。しばらくお付き合いいただきまして「なるほど納得...」も今回で一旦終了となります。1年間ありがとうございました。

ケアマネジャー横井

### 常盤台地域ケアプラザ3月イベントカレンダー予定表

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



常盤台地域ケアプラザ休館日 3月25日(月)

※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		★いわまワークスパン販売 4日(月)11:30~ 11日(月)11:30~ 18日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 27日(水)11:30~			ヨーガ教室 まちづくり協議会  住好自治会 すみれ会 あじさいの会	オレンジランプ 上映会
3	4	5	6	7	8	9
常盤台西部自治会	いわまワークス パン販売	歌声サロン  アンニョン	♣美と健康体操  春のフラワーアレンジ メント ♣音と音楽で遊ぼう	ダンスクラブ	シニアクラブ第二とき わカラオケ同好会	手作りパン教室の会
10	11	12	13	14	15	16
おもちゃ病院  桜バザー	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操 サロンドウきらめき  いきいき体操 サークル	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 ※防災訓練 じゃんけんぼん	ヨーガ教室  民児協 地区社協 すみれ会 あじさいの会	ミスグリーンズ
17	18	19	20	21	22	23
	園芸ボランティア シニアクラブ第二ときわ  いわまワークス パン販売	シャキトレ!  アンニョン	♣美と健康体操  フラサークル プルメリア	ダンスクラブ ときわの輪	ときわカフェ  シニアクラブ第二とき わカラオケ同好会	お楽しみ手芸教室  ♣らくらくストレッチ 体操教室
24	25	26	27	28	29	30
	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 サロンドウきらめき  いきいき体操 サークル	白根学園パン販売  ときわの森体操教室 沖縄少林寺流空手	♣子育て広場 絵手紙四季  ゆるのび運動 じゃんけんぼん		
31	※3/14(木)14:00よりケアプラザ・コミュニティハウスにて防災訓練を行います。 15:00よりAEDを含めた救命講習会も行いますので、地域の皆さま、是非ご参加下さい!					

# デイサービスだより

令和6年3月

ご利用者様募集中!!



ご利用者様の作品① 鬼退治・桃太郎



ご利用者様の作品② 節分



職員の作品

八幡宮切り絵

厄払いの節分レクリエーション  
皆さん、一生懸命投げて厄払いをしました!

～食事紹介～ \*節分行事食\*

のり巻き・いなり寿司・いわしのつみれ汁  
里芋の田楽・菜の花のおかか和え・みかん  
おやつ ♥バレンタインデザート



レクリエーションの様子



## 3月の デイサービスレクリエーション 予定

2月26日～3月1日

♠ プリント・ひなまつりレクリエーション

3月4日～9日

♣ 神経衰弱・牛乳パック釣り

3月11日～16日

◆ 何が売ってる?・はじけるポップコーン

3月18日～23日

▲ クイズ・天国と地獄

3月25日～30日

♥ お誕生日会・カレンダー作り

## ◆◆◆ 今月のクイズ ◆◆◆

お魚の名前は?

① 鯉

② 鮓

③ 飯



<前回の答え>

① 秋刀魚 さんま

② 石首魚 いしもち

③ (しろぐちでも正解)

④ 大口魚 たら

<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