



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 4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4月1日 発行

常盤台地域ケアプラザ&コミュニティハウス共催

令和6年3月10日(日)

第12回 桜バザーが開催されました!!

バザー会場



コーヒー隊
コーヒー販売



麦の丘パン販売



豚汁・フランクフルト販売



おもちゃつり



おもちゃ病院



焼きそば販売



園芸ボランティア
花販売



カフェ スペース



今回の売上金は能登半島地震救援金へ募金させていただきます。
地域の皆様ご協力ありがとうございました。

音と音楽で遊ぼう

☆音楽を通じて感覚の発達・統合調整を行います

令和6年4月3日(水) 5月1日(水) 6月5日(水)
7月3日(水) 8月7日(水) 9月4日(水)
10月2日(水) 11月6日(水) 12月4日(水)
令和7年2月5日(水) 3月5日(水)

時間：15:30~17:00

講師：有富 正子 先生 特別支援教育士

場所：常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール

対象：発達にかたよりのある小中学生 親子参加

☆お問い合わせは 常盤台地域ケアプラザ
TEL045-339-5701 地域活動交流まで

3月14日にケアプラザ・コミュニティ
ハウスで合同防災訓練とAED救命講習
を地域の方に参加していただいて
行いました!



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4月



ノルディックウォーキング in ミツ沢公園

初心者大歓迎！

人気講師：宮地先生のご指導を受けながら
春の公園をみんなで楽しく歩きましょう

日時：令和6年4月23日(火)
10:00~12:00

集合場所：ミツ沢公園中央広場 噴水前

講師：運動指導員 宮地秀行先生

参加費：無料 定員：先着20名

対象者：65歳以上の地域の方

持ち物：マスク・飲み物・タオル

※ノルディックポールをお持ちの方は
ご持参ください

※歩きやすい服装でお越しください

申込：令和6年4月16日(火)まで

TEL：339-5701

担当：長井・河原

春のフラワーアレンジメント報告

3月6日(水)には「春のフラワーアレンジメント講座」を実施しました。

オレンジや黄色といった暖色系のバラ、チューリップ、カーネーションなどの生花を使い、制作しました。

先生がお手本を作るのを見て、立体感やまとまりなどのバランスを考えながら、各々作成に取り掛かれておりました。

参加された方は、「きれいだね!」「楽しかった!」と仰っていました。

担当：長井・河原 TEL：339-5701



チームオレンジ活動報告



3月2日(土)には、「オレンジランプ上映会」を実施しました。当日は、第一部に若年性認知症当事者の方のお話し、第二部に映画の上映を行いました。

当事者の方からは、受診しようと思ったきっかけや診断された後のお気持ち、職場での配慮や現在のお仕事などについてお話しいただきました。周囲の方の理解もあり、友人や家族との関わりを大切に、不安も経験しながら、前向きに生活されていることを伺いました。最後には、「脳の病気ということで恐ろしく思われることがあるが、ほかの病気と同じであるため悲観しないでほしい」「悲しんだりすることなく、みんなが暮らしやすくなるといい」と力強くお話しされていました。

参加者の方からは、「明るく前向きに過ごされているようで感動した」「仕事があること、する事があるというのが大事なことだと分かった」「勇気をいただきました」とのあたたかい感想・メッセージをいただきました。

担当：長井・佐々木・河原

TEL：339-5701



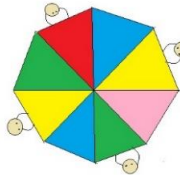


パラバルーンであそぼう!

楽しい曲に合わせてみんなでタイミングやリズムを合わせて遊びます。運動会でおなじみのパラバルーンをミニ体験してみませんか?



日時：令和6年4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
持ち物：飲み物 保護者はマスク着用



申込締切：4/23(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 ♣



令和6年度4月、新年度が始まりました。初めての方もいらっしゃると思います。3年ぶりにこのコーナーを担当させていただきます。ケアマネジャーの山口昭彦と申します。陽も随分と長くなり、すっかり春めいてきました。街は早咲きの河津桜、おかめ桜が有名ですが私の住む街の公園は、モクレンが満開です。白とピンクがあるのですが、まず白が咲いて散り始めたところにピンクが咲きます。毎年この順番は変わりません。自然は不思議なものです。そして真打、ソメイヨシノの登場となるわけです。桜の開花は、心が弾みますね。楽しみです。一年間よろしくお祈りします。

ケアマネジャー山口

※ 園芸ボランティア活動 ※

桜バザーでお花の販売を行いました。



常盤台地域ケアプラザ4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 4月22日(月)
※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
	1 いわまワークス パン販売	2	3 美と健康体操	4	5 ヨガ教室 まちづくり協議会	6 住好自治会
		歌声サロン シニアクラブ第二 アンニョン	音と音楽で遊ぼう	ダンスクラブ	すみれ会 あじさいの会	
7	8 いわまワークス パン販売	9 ゆらぎ体操 サロンドウきらめき	10 ときわの森体操教室 男性かがやき塾 介護者のつどい 少林寺流空手	11 絵手紙四季	12	13 おもちゃ病院
	住好自治会	いきいき体操 サークル		じゃんけんぼん	民児協 無料食品配布会	
14	15 園芸ボランティア	16	17 美と健康体操	18	19 ヨガ教室	20
	いわまワークス パン販売	アンニョン	フラサークル プルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	
21	22 施設点検日 休館日	23 ゆらぎ体操	24 白根学園パン販売	25 子育て広場 絵手紙四季	26 ときわカフェ	27 お楽しみ手芸教室
	※デイサービスは 営業しています	いきいき体操 サークル	ときわの森体操教室 シニアクラブ第二 少林寺流空手			ミセスグリーンズ
28	29	30 らくらくストレッチ 体操教室			★いわまワークスパン販売 1日(月)11:30~ 8日(月)11:30~ 15日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 24日(水)11:30~	
	常盤台連合町内会 定例会					

デイサービスだより

令和6年4月

デイサービスご利用者様募集中!!

～ご見学も随時受付中です！ご自宅まで送迎いたします～

- ☆お持ち帰り弁当のサービスをはじめました。*ご利用条件があります。
- ☆個別機能訓練をはじめました。*リハビリ希望ご相談ください。
- ☆大きなお風呂でゆったり入浴いただけます。リフト浴・個浴完備。
- ☆短時間のご利用もご相談ください。
- ☆認知症対応型デイサービスは個別対応できます。徘徊などの周辺症状がある方もご相談ください。



ひな祭りレクリエーション
輪投げを楽しまれました。



常盤台小学校3年生が遊びに来てくれました！

～食事紹介～ *ひな祭り行事食*

ちらし寿司・茶碗蒸し・五目大豆煮物・菜の花の
辛し和え・クールゼリー
おやつ ♥甘酒&ロールケーキ



4月の デイサービスレクリエーション 予定

- 4月1日～6日
♠ プリント・コイン集め
- 4月8日～13日
♣ 何ができるかな？ 風船追い出し
- 4月15日～20日
♦ さいころ文字・うちわで花びらすくい
- 4月22日～27日
▲ 誕生会・カレンダー作成
- 4月29日～5月4日
♥ 四文字熟語・ハイパーホッケー



3月7日、なるこ会の皆様がデイサービスで「よさこいなるこ踊り」を披露してくださいました。

◆◆◆今月のクイズ◆◆◆ お魚の名前は？

- ① 鰻
- ② 鮭
- ③ 細魚



<前回の答え>

- ① 鰻 かつお
- ② 鮭 ほっけ
- ③ 鰯 はまち

<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