



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 5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5月1日 発行

令和5年度 桜バザー売上金のご報告

¥133,693

能登半島地震義援金へ

寄付させていただきました。

ご協力ありがとうございました。



横浜市常盤台地域ケアプラザ・横浜市常盤台コミュニティハウス

無料食品配布会

令和6年6月14日（金）

時間：15:00～なくなり次第終了

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

先着100名位（大人・子ども合わせて）

（食品・日用品など4～5点 お一人様1個）

毎回内容は違います。

★当日順番にお並び下さい。



主催：NPO法人ちゅっと
NPO法人ぎんがむら
共催：常盤台地域ケアプラザ

ときわ図書

～貸出図書のご案内～

常盤台地域ケアプラザでは、地域の方から
寄贈いただいた本や図書館のリサイクル
本を地域の皆さんへ貸出しています。

お気軽にご利用ください！！

<貸出時間>

月～土 10:00～18:00

日・祝 10:00～16:00

第4月曜日は休館日

お一人2冊・2週間まで

<場所>

常盤台地域ケアプラザ

情報ラウンジにて

受付は1階窓口まで



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://tokiwaco.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5月

健康講座

～生活習慣病予防シリーズ～

「狭心症・心筋梗塞」

日時：令和6年6月5日（水）

13：45～14：45

会場：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：小林内科・循環器科クリニック

院長 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：電話または窓口にて

令和6年5月31日（金）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



チームオレンジ活動報告

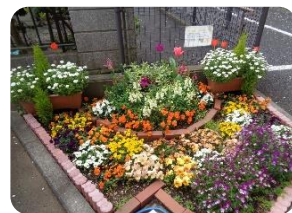
「チームオレンジ」とは、認知症の人が住み良いまちづくりに向けた活動に参画する人を増やす活動で、常盤台地域ケアプラザでは、今年度も引き続きモデル事業として継続しています。

当ケアプラザでは「チームオレンジ」を知ってもらうことを目的に、オレンジの花を中心とした「オレンジガーデン」をケアプラザ裏庭に作っています。苗植えには、認知症当事者の方にもお手伝いいただきました。

そして今回、保土ヶ谷中学校美術部の学生さんに、看板作成を依頼しております。

完成したらまたお知らせします。

ケアプラザにお越しの際は、是非ガーデンにお立ち寄りください♪



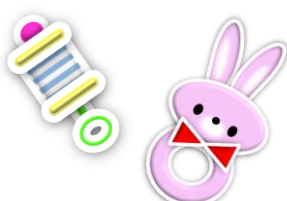
ピーポー・ママ活動報告

3月28日の子育て広場

「子育てしやすいあたたかいまちって？」について、お母さん達に紙芝居でお伝えしました。

困っている人がいたら声をかける、誰かに伝えるなど、街の人が温かい声掛けで見守ってくださることで、子育てにも、高齢者にも、優しいまちになっていくと思います。

そんな大人の背中を見て、子供達も思いやりある心を育ててくれたらいいなと思います。



ワークショップ

常盤台・羽沢地区で行っているワークショップでは今年度、羽沢・常盤台地区の「居場所づくり」として、地域の皆さんがフラッと立ち寄れる場所を考えていきます。ワークショップやイベントを通じて居場所をつくっていく予定です。

日時：令和6年5月25日（土）

13：30～15：30（受付13：00～）

会場：常盤台地域ケアプラザ
多目的ホール

対象：常盤台地区・羽沢地区の皆様

持ち物：室内履き、マスク

申込：令和5年5月18日（土）まで

TEL：339-5701 担当：古城

こちらの二次元コードからも
申込受付しています！





ときわの森 子育て広場



緑川先生と親子で遊ぼう!!

♪ 親子で思いっきり体を動かしましょう ♪
音楽に合わせて楽しくおどらしましょう



日 時：令和6年5月30日(木)
 時 間：10:30~11:30
 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・汗拭きタオル
 保護者はマスク着用
 申込締切：5/28(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



♣ ケアマネ便り ♣



日差しが日に日に暖かくなってきました。むしろ暑いぐらいの日もあり初夏を思わせるこの頃です。あれだけ心躍った桜も今ではすっかり葉っぱだけになってしまいました。来年、花をつけるために準備をしている期間だそうです。そして、5月5日は五節句の1つ「端午の節句」ですね。もともとは中国の風習で五月にはなぜか悪い病気がはやることで「悪月」なんて言われていたそうで邪気を払うために菖蒲湯に入る風習がありますね。以前は、街にあった銭湯では菖蒲湯を用意してくれたもので昼間から通ったものです。花屋にも家庭での入浴用に菖蒲が売られていましたが、最近では見なくなってしまいました。菖蒲の香りの入浴剤なんて言うのが売られていたりして。だんだん風情が薄らいでいくようで寂しく思うこともあります。

ケアマネジャー山口

※ 園芸ボランティア活動 ※



ときわの森ガーデンのお花が満開になりました。



常盤台地域ケアプラザ5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 5月27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	3	4
★いわまワークスパン販売 13日(月)11:30~ 20日(月)11:30~			美と健康体操		ヨガ教室	
★白根学園パン販売 22日(水)11:30~			音と音楽で遊ぼう	ダンスクラブ		
5	6	7	8	9	10	11
		歌声サロン アンニョン	ときわの森体操教室 男性かがやき塾 少林寺流空手	絵手紙四季	まちづくり協議会	おもちゃ病院 手作りパン教室の会
12	13	14	15	16	17	18
	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操	美と健康体操	常盤台住好自治会	ヨガ教室	
常盤台連合町内会 行事部		いきいき体操 サークル シニア第二カラオケ	フラサークル プルメリア 地区社協	ときわの輪 ダンスクラブ じゃんけんぼん	民児協 すみれ会 あじさいの会	
19	20	21	22	23	24	25
ヘルスマイト	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	アンニョン	白根学園パン販売	絵手紙四季	ときわカフェ シニア第二ときわ	お楽しみ手芸教室
			ときわの森体操教室 少林寺流空手			国大ワークショップ
26	27	28	29	30	31	
常盤台地区社協	施設点検日 休館日	ゆらぎ体操		子育て広場		
常盤台連合町内会 定例会	※デイサービスは 営業しています	いきいき体操 サークル シニア第二カラオケ		らくらくストレッチ 体操教室 じゃんけんぼん	あじさいの会	



デイサービスだより



令和6年5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・個室完備。

☆短時間のご利用もご相談ください。

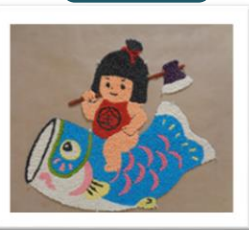
☆認知症対応型デイサービスは個別対応できます。

徘徊などの周辺症状がある方もご相談ください。



ご利用者様の作品

金太郎



鯉のぼり



レクリエーション風景

風船追い出し



うちわで花びらすくい



季節の昼食メニュー

たけのご飯・みそ汁
赤魚の唐揚げ
いもきんとん
もやしと水菜のサラダ
キウイフルーツ
おやつ ♥桜ようかん

5月の デイサービスレクリエーション 予定

5月6日～11日

♠ 上下ゲーム・こいのさやあて

5月13日～18日

♣ 重さあて・パネル倒し

5月20日～25日

◆ 誕生日会・カレンダー

5月27日～6月1日

♥ 買い物レクリエーション
ボールスライダー



◆◆◆ 今月のクイズ ◆◆◆ お魚の名前は？

- ① 鮒
- ② 岩魚
- ③ 鱈



<前回の答え>

- ① 鰻 うなぎ
- ② 鰯 ぼら
- ③ 細魚 さより



<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

