



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 6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6月1日 発行

ときわの森



セタコンサート



令和6年7月6日（土）

時間：13：30～15：00

出演：横浜国立大学吹奏楽団



♪今年は大迫力のフルアンサンブル生演奏が聴けます！！♪

場 所：常盤台地域ケアプラザ・2階多目的ホール・集会室 1・2

定 員：50名（予約なし）

参加費：無料

～お問合せ～

常盤台地域ケアプラザ TEL 045-339-5701 地域活動交流まで

ときわの森

らくらくストレッチ体操教室

椅子に座って無理なく体操してみませんか
運動が苦手な方も楽しく参加できます

令和6年6月29日(土)・7月30日(火)
9月20日(金)・10月31日(木)
11月29日(金) 8月・12月は休み

時 間：13：00～14：30

場 所：常盤台地域ケアプラザ・多目的ホール

参加費：300円

講 師：緑川 真紀子 先生

対 象：概ね60歳以上

持ち物：飲み物・運動靴・タオル・（マスク着用）

お問合わせ： 常盤台地域ケアプラザ

TEL045-339-5701 地域活動交流まで



無料食品配布会



令和6年6月14日（金）

8月 9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

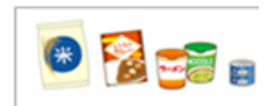
先着100名位（大人・子ども合わせて）

お一人様1個

（食品・日用品など4～5点）

内容は毎回違います。

☆当日順番にお並び下さい。



＊＊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6月

介護者のつどい・講演会

「介護施設の種類と費用について」

有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、今後の最適な住まいについてのお話をさせていただきます。

日時：令和6年7月25日（木）
13:30～15:00

会場：常盤台地域ケアプラザ
多目的ホール

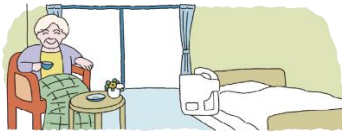
講師：神奈川県イoyal株式会社

対象：地域の皆さま

定員：30名程度

参加費：無料

申込：電話または窓口にて
TEL：339-5701



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す。



活動のPRのため、ケアプラザの庭の一面にはオレンジ色のお花を植えたオレンジガーデンを設けています。

6月14日（金）にはお花の植え替えを行い、認知症当事者の方にもボランティアとして参加いただく予定です。



お立ち寄りの皆様はぜひ憩いの空間に目をとめてくださいね！

きらり★シニア塾

保土ヶ谷区では、誰もがいつまでも健康で、イキイキと暮らし続けるために、身近な場所での健康づくり活動の推進に取り組んでいます。

「きらり★シニア塾」はその取組の一つです。

ケアプラザ圏域内にもシニアの健康づくりを行なっているグループが沢山あります。

グループに参加を続けることで、顔見知りが増え、人と話す機会も増え、笑顔で元気に過ごすことに繋がっていきます。

ケアプラザには「きらり★シニアマップ」を情報ラウンジに配架しています。

「きらり★シニアマップ」には、沢山の活動グループの情報を掲載しています。お近くにどのような活動があるのか、是非ご覧ください。

担当：清水
TEL：339-5701



ノルディックウォーキング in 三ツ沢公園 活動報告

4月23日（火）には、三ツ沢公園にて、ノルディックウォーキングの講座を開催しました。春になり、公園内には様々な花が咲いていて、参加いただいた方はそういった景色も楽しまれました。

皆さんそれぞれのペースで歩かれていました。私たち職員も参加者の方と一緒に話ししながら歩くことができ、とても楽しかったです。

次回は11月頃の開催を予定しています。広報紙でもお知らせしますので、是非ご参加ください！





音とリズム遊び&紙ねんど遊び

- ★佐藤亜紀先生の「音とリズム遊び」 10:30~11:00
※先生を囲んで、親子でとんだりはねたり、思いっきり音とリズムに合わせてあそびましょう!
- ★紙ねんど遊び 11:00~12:00
※紙ねんどを丸めたり、ちぎったり、のべしたりして指先を使った楽しい知育遊びをしましょう!

日 時：令和6年6月27日(木)
 時間：10:30~12:00
 場所：2F 多目的ホール
 講師：佐藤亜紀先生
 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：6/25(火)まで
 申し込み：常盤台地域ケアプラザ



♣ ケアマネ便利 ♣



6月です。梅雨の季節になりました。最近の梅雨は、しとしと雨ではなく大雨で「強雨」より、「豪雨」と、言う方がピッタリに思います。又、ゲリラ豪雨なんて言葉も普通に使われるようになりました。私の頭の上は大雨なのに交差点の向こうは晴れているなんてこともありました。6月は、雨、蝸牛、蛙などを連想します。自転車での移動が多いものですから、今日も合羽を上下身に纏い雨にも負けず、皆様のお宅にお顔を見せていただくために自転車を漕いでおります。『やせ蛙 負けるな一茶 これにあり』スランプだった一茶が何度も跳ねて葉っぱに掴まろうとしている蛙に自分の姿を映し、弱いもの(自分)を鼓舞したものだそうです。ケアマネジャー山口

※ 園芸ボランティア活動 ※



♣ときわガーデンを整えていただきました



常盤台地域ケアプラザ6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 6月24日(月)
 ※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
						1
						少佛寺流空手
2	3 いいわワークス パン販売	4	5 美と健康体操	6	7 ヨーガ教室 まちづくり協議会	8 おもちゃ病院
		歌声サロン アンニョン	健康講座 音と音楽で遊ぼう	ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	ミセスグリーズ
9	10	11 ゆらぎ体操	12 社団法人きんもくせい シニア第二カラオケ	13 絵手紙四季	14	15 フレンドコスモス
		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 少佛寺流空手		民児協 常盤台地区社協 無料食品配布会	少佛寺流空手
16	17 いいわワークス パン販売 園芸ボランティア	18	19 美と健康体操	20	21 ヨーガ教室	22 お楽しみ手芸教室 ライオンズマンション 常盤台自治会
		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	
23	24 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	25 ゆらぎ体操	26 白根学園パン販売	27 子育て広場 絵手紙四季	28 ときわカフェ	29
		いきいき体操 サークル	シニア第二カラオケ 少佛寺流空手			らくらくストレッチ 体操教室
30						
ヘルスメイト						



デイサービスだより

令和6年6月



デイサービス職員の作品

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。
- ☆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。



紫陽花と女の子

ご利用者様の作品
紙細工



レクリエーション風景



「こいのさやあて」
おはじきを使って
点数を競います。



食事メニュー
6月季節のご飯
*中華おこわ
*すまし汁
*鯖のとろろ蒸し
*大根と厚揚げの煮もの
*キャベツの胡麻和え
*イチゴゼリー
おやつ ずんだ羊羹



「上下ゲーム」
上下のカードを掛
け合わせ連想され
る物を考えます。



<今月のクイズ>

★お魚の名前は？

- ① 鮫
- ② 鯖
- ③ 翻車魚



前回の答え

- ① 鮒 ふな
- ② 岩魚 いわな
- ③ 鯛 たなご



6月のデイサービスレクリエーション

- 6月3日～6月8日
♠ ジェスチャー・トンネル通し
- 6月10日～15日
✿ なんて言う漢字？・缶蹴り
- 6月17日～22日
♦ アタック25・ゲートボールターゲット
- 6月24日～6月29日
★ 誕生日会・カレンダー

<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

