



# ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 9月号 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9月1日 発行

常盤台地域ケアプラザ・常盤台コミュニティハウス

## 秋の利用者発表会&作品展

### 令和6年10月6日(日)

開催時間 11:00~15:00 終了予定

- ♣利用者団体発表会 11:30~  
＜コーラス・ダンス・空手・演奏など＞
- ◆作品展 11:00~  
＜絵手紙・手芸品・編み物・習字など＞
- ♥おもちゃ病院 11:00~13:00  
壊れたおもちゃを修理します(先着順)
- ★花販売・飲み物販売 11:00~
- ★コーヒー販売(限定30杯) 11:00~
- ★焼きそば・フランクフルト 12:00~



昨年の様子



♠ご自由にご来場ください!!

### 無料食品配布

令和6年10月11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



常盤台地域ケアプラザでは、地域の方から寄贈して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!!

月~土 10:00~18:00

日・祝 10:00~16:00

原則第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://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9月

### きらきら長寿ときめき塾

☆全3回コース☆

日時:

令和6年 9月26日(木) 10:00~11:30

『ロコモ(運動)・脳トレ』 高垣 茂子 先生

令和6年10月10日(木) 10:00~11:30

『生き生き生きてく栄養講座』 田村須美子 先生

令和6年10月24日(木) 10:00~11:30

『お口の健康』 歯科医師 小柳 弘男 先生

3回通しての講座の参加を  
おすすめしています



会場: 常盤台地域ケアプラザ

対象: 65歳以上の方

定員: 30名(事前にお申し込みください)

参加費: 無料

9月19日(木)までにお申し込みをお願いします。

地域包括支援センター 担当: 清水

TEL: 339-5701

知っ得!!  
講座

今から始める総活!!

~任意後見制度・事務委任を中心に~

### 成年後見制度について

金銭管理や生活面の諸手続きなど、きちんと自分で行えなくなったら…? 専門家の先生から成年後見制度・任意後見制度のお話を聞き、ご自身にとって必要な準備が何かを一緒に考えましょう。

日時: 令和6年10月29日(火)

14:00~15:30

会場: 常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: コスモス成年後見サポートセンター

行政書士 高橋 亮太 先生

定員: 50名(講演会)

参加費: 無料

対象: 地域の方々

内容: 講演会「成年後見制度について」

~任意後見制度・事務委任等、

自分で選択できる制度の活用法~

TEL: 339-5701 担当: 横井・河野

### 所長つれづれ



今年は各地で納涼祭や盆踊りが再開されて、

夏の賑わいが戻ってきましたね。私も7月下旬から

8月上旬にかけて数ヶ所参加させていただきました。

マスクなしでお酒をいただくのも随分ひさしぶりでした。

地域の皆様とざっくばらんにお話させていただき、気分転換と

リフレッシュの良い機会になりました。盆踊りを踊ったり、

花火を見たり楽しかったです。実は今年はプライベートでも、

ある地域の納涼祭のお手伝いをさせていただいたのですが、

一日で日焼けしてしまい熱中症にもなりかけて体を酷使しました。

疲れましたが本当に久しぶりに夏を満喫できました。

そして夏のお祭りシーズン最後を飾るのが、

8月24日当ケアプラザにて開催する

『ときわあそびフェス』です。楽しいお祭りにな

ったら良いなと思っています。





### 音とリズム遊び「ミニ運動会」 &お医者様のおはなし

- ★音とリズム遊び「ミニ運動会」 10:30~11:30  
※佐藤亜紀先生の楽しいリズム遊びと運動会を開催します
- ★お医者様のおはなし 11:30~12:00  
※「感染症・予防接種について」のおはなしです  
(講師：浅野医院 黒田理佐先生・加藤薬局)

日 時：令和6年9月26日(木)  
時 間：10:30~12:00  
場 所：2F 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  
申込締切：9/24(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

9月になります、まだまだ残暑厳しい日が続きます。秋と言えば十五夜の満月。その中でも中秋の名月、お月見の月でもあります。2024年の中秋の名月は9月17日(火)ですが、満月は前日なのだそうです。中国では「中秋節」として大事な行事で祝日なんだそうです。日本でも月の満ち欠けは農耕の大事な手がかりであるため五穀豊穡を感謝してお供えをすることが、今のお月見の風習に繋がっています。お月見と言えば、ススキ、団子、満月ですが十五夜に因んで供える団子は15個なんだそうです。花札では満月の札と御猪口の札を揃えると「月見で一杯」なんていう役になるとか。今年もきれいな満月を観たいものです。

ケアマネジャー 山口昭彦

### 「子育て広場」水遊びを開催しました！

♥ボランティアさんと一緒に涼しいひと時を楽しんでいただきました。



常盤台地域ケアプラザ9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 9月24日(火)

※9月の休館日は火曜日になります

日	月	火	水	木	金	土
1	2 いわまワークス パン販売	3 歌声サロン アンニョン	4 美と健康体操 健康講座 音と音楽で遊ぼう	5 ダンスクラブ じゃんけんぽん	6 ヨガ教室 まちづくり協議会 すみれ会 あじさいの会	7
8	9 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	10 ゆらぎ体操 いきいき体操 サークル アンニョン	11 常盤台地区保健活動 推進委員会 ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ コーヒーかがやき塾 少林寺流空手	12 遺言・相続のお話 絵手紙四季	13 民児協 地区社協	14 おもちゃ病院 手作りパン教室の会 ミセスグリーン 環境事業推進委員 連絡協議会
15 常盤台連合町内会	16	17 シニアクラブ第二 ときわ	18 美と健康体操 フラサークル ブルメリア	19 ダンスクラブ	20 ヨガ教室 らくらくストレッチ すみれ会 あじさいの会	21
22 常盤台連合町内会	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 白根学園パン販売 フラサークル ブルメリア ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手	26 子育て広場 絵手紙四季 介護者のついで 「ゆうづる」 じゃんけんぽん	27 ときわカフェ	28 お楽しみ手芸教室
29 常盤台連合町内会	30 いわまワークス パン販売	★いわまワークスパン販売 2日(月)11:30~ 9日(月)11:30~ 30日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 25日(水)11:30~				



# デイサービスだより

R6年9月

ご利用者様募集中!!

敬老の日



夏祭りレクリエーションを開催しました!



射的



ダーツ



輪投げ



じゃんけん大会

★利用者様が作成しました★

★壁画 「夏まつり」



★紙細工「ひまわり」



盆踊り



◆昼食のメニュー◆

彩りそうめん・かぶと厚揚げの煮物・長芋とベーコンのサラダ  
ミックスフルーツ ★おやつ あんみつ



9月の  
デイサービスレクリエーション予定

9月2日～7日

◆ひらいて並び替え・紙コップつまみ

9月9日～14日

\*仲間集め・ラップコロコロ

9月16日～21日

★俳句作り・ハイパーホッケー

9月23日～28日

◆誕生日会・カレンダー作り

9月30日～10月5日

漢字バラバラ・缶釣り



◆◆◆今月のクイズ◆◆◆

鳥の名前は?



- ① 鶏
- ② 鴉
- ③ 鶺鴒



\*\*\*\*\*<前回の答え>\*\*\*\*\*

- ① 金糸雀 カナリア ② 梟 ふくろう ③ 小綬鶏 こじゆけい

<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