



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 10月 広報

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10月1日 発行

ときわの森 音と音楽で遊ぼう

♪発達にかたよりのあるお子さん対象♪
音楽を通じて感覚の発達・統合調整を行います

原則毎月第1水曜日開催

令和6年 11月6日(水)
12月4日(水)

時間：15:30～17:00

場所：多目的ホール

講師：有富正子先生 特別支援教育士

対象：発達にかたよりのある小学生・中学生
親子参加でお願いします

参加費：無料

持ち物：上履き・飲み物・タオル

お申込み・お問合せは TEL 045-339-5701
担当 地域活動交流まで

ときわの森 おもちゃ病院

こわれたおもちゃはありませんか？
おもちゃドクターが診断・修理します。

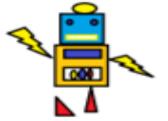
令和6年 11月9日(土)
12月14日(土)

時間 9:45～11:00

受付場所：常盤台地域ケアプラザ
地域ケアルーム

当日受付（順番にご案内します）

参加費：基本無料（部品代は別途相談）
お一人 2～3点持ち込み可



お問合せは TEL 045-339-5701
担当 地域活動交流まで

美と健康体操

★体幹トレーニング、筋力アップ、骨盤調整
ストレッチなど、無理なく行います

令和6年 10月16日(水)
11月6日(水)

時間：9:50～10:50

場所：多目的ホール

講師：仲保 裕美子先生

対象：成人（概ね75歳まで）

参加費：300円/1回（先着順3名受付）

持ち物：ヨガマット（お持ちの方）・飲み物
長めのタオル・動きやすい服装



お申込み TEL 045-339-5701
担当 地域活動交流まで

無料食品配布会

令和6年 10月11日(金)
12月13日(金)

時間：15時～なくなり次第終了

先着：100名位（大人・子ども合わせて）
（食品・日用品など4～5点）

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

★順番にお並び下さい



※配布の内容は毎回異なります



主催：NPO法人ちやっと・NPO法人ぎんがむら
共催：常盤台地域ケアプラザ

＊＊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10月



健康講座

～生活習慣病予防シリーズ～
第3回「認知症について」

日時：令和6年11月6日（水）
13：45～14：45
会場：常盤台地域ケアプラザ2階
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：かかとのある室内履き・飲み物
申込：電話または窓口にて
電話：339-5701 担当 清水



ノルディックウォーキング

In三ツ沢公園 <若竹苑共催>

宮地先生のご指導を受けながら
秋の公園をみんなで楽しく歩きましょう♪

日時：令和6年11月19日（火）
10：00-12：00
集合場所：三ツ沢公園ひらぬまどうろう前
≪雨天中止≫
講師：運動指導員 宮地秀行先生
対象者：65歳以上の地域の方
定員：先着20名
参加費：無料
持ち物：飲み物・タオル
申込：電話または窓口

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

11月12日（火）までにお申し込みください
電話：339-5701 清水

知っ得!!
講座

今から始める終活!!
～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

チームオレンジ活動報告

「認知症の日（9月21日）」・「認知症月間（9月）」に合わせて、8月22日（木）・29日（木）に認知症のイメージカラーであるオレンジを基調としたランプづくりと、サポーター養成講座を行いました。

「自分たちにできること」の話し合いでは、普段の暮らしでの身近な心掛けや、家族やご自身のこれからの寄せるそれぞれの思い、認知症との関わりをお聞きでき、温かいひと時となりました。





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きましょう

日 時：令和6年10月31日(木)
時 間：10:30~11:30
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：10/29(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

常盤台地域ケアプラザ10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



♣ ケアマネ便り ♣



10月になりました。「神無月(かなづき)」の呼び名でも知られていますね。全国の八百万の神々が島根の出雲大社に集まり、人の縁、天候、五穀豊穡などについて話し合いをするのだそうです。この行事のために全国に神々が居なくなってしまうことから「神無月」と言われ、反対に神々が集まる島根県では、「神在月(かみありづき)」と言われているのですね。ですが、全国にはちゃんと留守番の神様がいらっしゃるのだそうです。その中でも有名なのが、恵比寿様や金毘羅様なのだそうです。私、全く知りませんでした。特に恵比寿様は鯛を釣っているお姿がユニークですよ。

日に日に涼しくなり、過ごし易くなることは良いのですが、日中と夜との気温差が大きくなりますので体調にご注意を。
ケアマネジャー 山口

※ 園芸ボランティア活動 ※



♣秋の植替え前に花壇を整えていただきました!

常盤台地域ケアプラザ休館日 10月28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	5
			美と健康体操		ヨガ教室 まちづくり協議会	
		歌声サロン アンニョン	音と音楽で遊ぼう	ダンスクラブ じゃんけんぽん	すみれ会 あじさいの会	
6	7	8	9	10	11	12
秋の利用者発表会 &作品展	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操	シニア第二カラオケ ときわの森体操教室 コーヒーかがやき塾 少林寺流空手	きらきら長寿 ときめき塾 絵手紙四季		
おもちゃ病院		いきいき体操 サークル		横浜保土ヶ谷中央 病院	民児協 無料食品配布会	
13	14	15	16	17	18	19
常盤台連合町内会 (ハマの屋台)			美と健康体操		ヨガ教室	
		アンニョン	フラサークル ブルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぽん	すみれ会 あじさいの会	
20	21	22	23	24	25	26
常盤台連合町内会 (ハマの屋台)	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	ゆらぎ体操	白根学園パン販売	きらきら長寿 ときめき塾 絵手紙四季	ときわカフェ	お楽しみ手芸教室
		いきいき体操 サークル 民児協	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手	防災訓練		
27	28	29	30	31	★いわまワークスパン販売 7日(月)11:30~ 21日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 23日(水)11:30~	
常盤台連合町内会 定例会	施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	成年後見制度 講演会		子育て広場		
				らくらくストレッチ 体操教室		

デイサービスだより



R6年10月

ご利用者様募集中!!

お誕生日会 ギターの弾き語り



壁画 「十五夜」

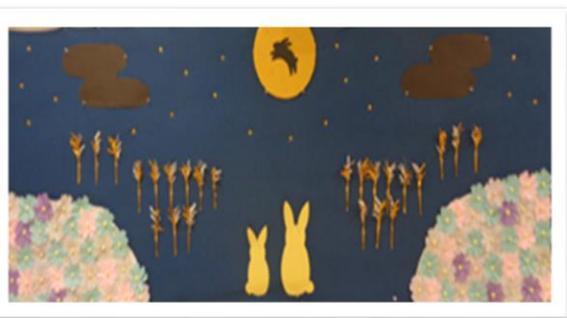
お花紙細工 作成風景



楽しいカレンダー作り



利用者様作品



「おみこし」



「花火」



◆昼食メニュー◆鶏肉の治部煮・大根の煮物
きゅうりとワカメの酢の物・ご飯・みそ汁・キウイ
〈おやつ〉 ケーキ&コーヒー



◆◆◆今月のクイズ◆◆◆

鳥の名前は？



- ① 駝鳥
- ② 水鶏
- ③ 鳳凰



*****〈前回の答え〉*****

- ① 鶏 にわとり ② 鴨 かもめ ③ 鶺鴒 せきれい

10月の
デイサービスレクリエーション予定

10月7日～12日

♠ 神経衰弱 パターゴルフ

10月14日～19日

* 体力測定



① 握力②足ふみ③つかまり立ち④洗面器けり

10月21日～26日

★誕生日会・カレンダー作り

10月28日～11月2日

◆カードしりとり 天国と地獄

〈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

