



ヘルキー

# ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 12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  
TEL045-339-5701  
FAX045-339-6068  
発行責任者：所長 古城 高之  
令和6年12月1日 発行

## アーティフィシャルフラワー アレンジメント

春色のお花で壁掛けを作しましょう！  
初心者の方も楽しく作成できます！

日程：令和7年1月29日(水)  
時間：10:00~12:00  
場所：多目的ホール  
講師：日本アーティフィシャルフラワー協会  
トップフローリスト 横澤千佳子先生  
対象：地域の皆様 先着:10名  
参加費：材料費 1,500円  
持ち物：上履き・持ち帰り用袋  
締切：1月19日(日)まで  
お申込み TEL 045-339-5701  
担当 地域活動交流まで

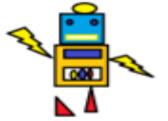


作品イメージ

## 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。

日程：令和6年12月14日(土)  
令和7年 1月11日(土)  
時間：9:45~11:00  
受付場所：地域ケアルーム  
(順番にご案内します)  
修理代：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



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

日程：令和7年1月30日(木)

※12月はお休みです  
時間：13:00~14:30  
場所：多目的ホール  
講師：緑川 真紀子先生  
対象：概ね60歳以上  
参加費：300円/1回  
持ち物：飲み物・運動靴・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



日程：令和6年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 お一人様1個〉  
場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

※当日順番にお並び下さい



※配布の内容は毎回違います

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

## ＊桜バザーについてのお知らせ＊

令和7年度3月の桜バザーは内部検討の結果  
開催を見送らせていただきます。  
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。



＊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12月



チームオレンジ

### 「オレンジ・ランプ」上映会

～若年性認知症をテーマにした映画です～

日時：令和7年1月20日（月）  
10:00～11:45

場所：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも

参加費：無料

定員：先着50名

申込：電話または窓口にて  
令和7年1月19日（日）まで

<story>

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。…「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく。



丹野智文さんの講演会は同会場にて  
令和7年2月10日（月）14:00～開催予定！

申込み・お問合せ：横浜市常盤台地域ケアプラザ  
TEL：045（339）5701

### 常盤台地域ケアプラザ 介護者のつどい

## ゆうづる 令和6年度

介護を頑張っている皆さん、たまには自分だけの時間を作りませんか。同じ立場の方々と日頃の思いを話す集いの場です。初めての方のご参加もお待ちしています。

開催日程：令和7年 1月23日（木）  
（予定） 3月27日（木）

時間：13:30～15:00

場所：常盤台地域ケアプラザ  
2階 地域ケアルーム

問い合わせ：045-339-5701 横井・河野



チームオレンジ

### ときわCafé +オレンジプラス

## 【年忘れコンサート!!】

日時：令和6年12月27日（金）  
10:00～13:00

（演奏は11:00～11:30の予定です）

演奏者：ストロベリーパラダイス

（認知症対応型通所介護  
GRASPasahi所属）

参加費：100円

会場：常盤台地域ケアプラザ多目的ホール

ときわCafé オレンジプラスは、認知症の方を含めどなたでもご参加できます。まずはお気軽にみなさまお誘いあわせの上おいでください。

主催：常盤台コミュニティハウス  
共催：常盤台地域包括支援センター

お問合せ：045-339-5701 横井・河野

## はざわあそびフェスを 開催しました！

11月9日（日）に羽沢横浜国大駅前のレオタワー内に出来た『YNU BASE HAZAWA』を中心に「はざわあそびフェス」が開かれました。当日は天候にも恵まれて、300名ほどの方が参加され、駅周辺や羽沢地区をスタンプラリーで廻ったり、竹馬やけん玉などの昔あそびを楽しまれました。羽沢小3年生のお友達が大道芸を披露してくれ、かわいらしい大道芸でイベントに花を添えてくださいました。ご参加ありがとうございました！



ときわの森 **子育て広場**



**親子で楽しむクリスマス**

佐藤亜紀先生の「音とリズム遊び」

★★★クリスマスパーティーだよ！★★★

※サンタさんからステキなプレゼントも！！



日時：令和6年12月7日(土)  
 時間：10:30~12:00  
 場所：2階・多目的ホール  
 講師：佐藤 亜紀 先生  
 参加費：100円/プレゼント1名につき  
 定員：先着10組(事前予約制)  
 対象：概ね1歳~未就学児と保護者  
 持ち物：飲み物  
 申込締切：12/5(木)まで  
 申し込み：常盤台地域ケアプラザ  
 TEL: 339-5701 地域活動交流まで



♣ ケアマネ便り ♣



12月になりました。1年が年々早く過ぎていくようです。12月には記念日もなく、さて困った。何かネタは無いかと考えあぐねていましたところ12月12日が「明太子の日」だと知りまして、そんな日があるのかと調べてみると日本で初めて韓国伝統の食品と紹介した日として制定されたそうです。よく、「あなたにとっての一番のご飯の友は何ですか？」という質問がありますが、名だたる強者をおさえて明太子が1番人氣に輝いているそうです。おにぎりの具、スパゲティ、パンに塗って、等々今やアレンジレシピは和洋折衷、数限りないように思えます。どれもおいしいですね。年の瀬12月だというのに食べ物で話ですみません。ですが、皆さんにとってのご飯の友はなんですか？海苔、漬物、梅干し、焼き鮭、玉子…。私は、子供のころから塩辛なのです。では、皆様また来年お目にかかります。良いお年をお迎えください。

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植え替えをしていただきました\*



常盤台地域ケアプラザ12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 12月23日(月)  
 年末年始休館日 12月29日(日)~1月3日(金)

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 音と音楽で遊ぼう	5 ダンスクラブ じゃんけんぼん	6 ヨーガ教室 まちづくり協議会 ときわステップ会 すみれ会 あじさいの会	7 親子で楽しむ クリスマス会
8	9 いわまワークス パン販売	10 ゆらぎ体操 いきいき体操 サークル	11 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	12 絵手紙四季	13 民児協 地区社協 無料食品配布会	14 手作りパン教室の会 おもちゃ病院 少林寺流空手
15 常盤台連合町内会	16 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	17 アンニョン	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 じゃんけんぼん	20 ヨーガ教室 すみれ会 あじさいの会	21
22	23 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	24 ゆらぎ体操 いきいき体操 サークル	25 白根学園パン販売 シニア第二カラオケ ときわの森体操教室	26	27 ときわカフェ	28 大掃除
29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日	<p>🍞 12月のパン販売</p> <p>★いわまワークスパン販売 2日・9日・16日(月)11:30~</p> <p>★白根学園パン 販売 25日(水)11:30~</p>			



# デイサービスだより

R6年12月



デイサービス職員作成



**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！

- ★お持ち帰り弁当サービス始めました。\*ご利用条件あり
- ★個別機能訓練はじめました。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。
- ★短時間の利用をご希望の際もご相談ください。
- ★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。



毎日、様々なレクリエーションを楽しんでいます！

利用者様の作品



★アタック25



★コイン集め



♣見事なちぎり絵 紅葉と鯉



♣折り紙アート ブドウの実

◆**昼食メニュー**◆  
けんちんうどん・なすのみそ炒め・いんげんのクルミ和え  
バナナ  
〈おやつ〉 パパロア



## 12月の デイサービスレクリエーション予定

- ★12月2日～7日  
春夏秋冬クイズ・風船追い出し
- ★12月9日～14日  
色あて・カーリング
- ★12月16日～21日  
プリント・お手玉投げ
- ★12月23日～28日  
お誕生日会・カレンダー作り



### ◆今月のクイズ◆ 漢字クイズ・動物編

- ① 熊猫
- ② 山羊
- ③ 豪猪



前回の答え

- ① 雉 きじ
- ② 衛 ちどり
- ③ 八咫鳥 やたがらす

～年末年始お休みのお知らせ～

令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)まで1月4日(土)より営業いたします。



＜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)  
☎045-334-3550

