



ヘルキー

# ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 1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7年 1月 1日 発行

## 本年もどうぞよろしくお願ひいたします！

旧年中は皆様に大変お世話になりました。

昨年は、横浜バイスターズ日本一で大変沸きましたね。パレードの様子を見るとバイスターズを応援している方々がこんなにいるんだということを再認識させられました。ファンの皆様おめでとうございます！さて今年2025年は巳年です。「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味するそうです。蛇が脱皮して新しくなるように、日本の社会も大きな変化や再生する出来事が多く起こっていますよね。昨年は元旦から能登半島地震が発生しましたがけれども、今年は巳年ということで「困難を乗り越えて新たな段階へ進む」という思いで新年を迎えたいと思います。

これから始まる今年1年間がケアプラザにとっても、皆様にとりましても困難を乗り越えて成長、飛躍の年になりますようお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

常盤台地域ケアプラザ 所長 古城 高之

### 居宅介護支援

心技体をバランスよく鍛え  
昨年より少しでも成長を感じられる一年にします！

増井

何か一つでも皆さんのお手伝いができるよう頑張ります。

山口

### 地域活動・交流

地域の皆様が、いつも楽しく、笑顔で元気にご利用いただけるよう日々、努力して参ります。

関根・佐久間・前山  
鈴木・畠山

### 地域包括支援センター

新メンバーになって初めての新年を迎えます。地域に身近な相談窓口として「相談してみても良かった」と感じていただけるよう、初心を忘れず今年も頑張りたいと思います。

横井・河野・清水

### デイサービス

明けましておめでとうございます。昨年はご利用者の皆さまと過ごす楽しい時間をありがとうございました。今年も職員一同、皆さまと一緒に素敵な時間を過ごして行けたらと思っています。今年もよろしくお願ひ致します。

デイサービス職員一同

### 生活支援体制整備

明けましておめでとうございます。昨年、8月に入職して4ヶ月が経ちました。今年も皆様の声を聞きながら地域作りのお手伝いが出来たらと思っています。本年もよろしくお願ひ致します。

落合



\*\*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7年1月



### ～丹野智文さん講演会～

#### 「認知症と共に生きてゆく」

39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断され、映画「オレンジ・ランプ」のモデルにもなった丹野智文さんをお迎えし、映画の物語を踏まえた思いや認知症当事者として感じる事、前向きに生きるヒントなどについてお話していただきます。

日時：令和7年2月10日（月）14:00～15:00

場所：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

定員：先着50名

申込：電話または窓口にて

～丹野さんをモデルとした映画です～

上映会  
オレンジ・ランプ



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

定員：先着50名 参加費：無料

申込：電話または窓口にて

令和7年1月19日（日）まで

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

## お口の健康講座

みなさん、ご自身で歯をしっかりと磨けていますか？  
また、お子さんの歯を磨いてあげていますか？  
当日は、歯の磨き方について教えていただきます。

「歯周病は何がこわいの？」

「最近、むせるようになった。」

「どうしたらいいの？」

などなど、普段のお口の疑問に歯科医師がお答えします。

日時：令和7年2月13日（木）13:00～14:30

会場：常盤台地域ケアプラザ2階 多目的ホール

講師：保土ヶ谷小柳歯科クリニック

小柳 弘男 院長

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、飲み物、

室内履き（スリッパ不可）

申込：電話または窓口にて

【申し込み・問い合わせ先】

常盤台地域ケアプラザ 電話：045-339-5701

しっかり噛めていますか？  
当日、ガムを噛んで  
チェックしましょう！

### チームオレンジ

## ときわCafé +オレンジプラス

ときわCaféは、認知症の方を含めどなたも参加できる集まりです（毎月第4金曜10:00～13:00開催、参加費100円）。

今回は、講師の方をお招きし、以下のテーマでお話を伺います！

### 【認知症について】

- ・認知症の方に接するときにはどうすればいい？
- ・自分が病気？

「あれ？おかしいぞ？」（自分になったら…）

日時：令和7年2月28日（金）  
11:00～11:30

講師：認知症看護認定看護師

水本 洋子 先生（横浜保土ヶ谷中央病院）

ときわCafé参加費：100円

会場：常盤台地域ケアプラザ多目的ホール

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・清水

## ゲームスポーツ

### 体験会

大人から子どもまでも誰でも楽しめるゲーム機を使った「ゲームスポーツ」が今、話題です。

そのゲームスポーツを体験してみませんか？

今回は「リズムをとりながら太鼓をたたくゲーム」と「ボーリングのゲーム」を講師の先生と一緒に楽しみます。

「ゲームはやったことがないけど・・・」という方もお気軽にご参加ください！

日時：令和7年2月17日（月）  
10:00～12:00

場所：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：地域の方 どなたでも

定員：15名（先着順） 参加費：無料

持ち物：飲み物、上履き

（サンダルやスリッパは不可）

〈お問合せ・お申し込み先〉

常盤台地域ケアプラザ

電話：045（339）5701

**わくわくお話し会&おやつ試食**

- ★茶々さんのわくわくお話し会 10:30~11:15  
※紙芝居・絵本の読み聞かせ・パネルシアター・手あそびうた
- ★お楽しみおやつ試食会 11:15~12:00  
※簡単に作れて、お子様がよろこぶおやつを試食していただきます。ご家庭でも作ってみませんか!!  
※ヘルスマイトさんによる子育て世代への食事のアドバイスがあります

日 時：令和 7 年 1 月 23 日 (木)  
 時 間：10:30~12:00  
 場 所：2階・多目的ホール  
 参加費：100円  
 対 象：概ね1歳~未就園児と保護者  
 定 員：先着10組(事前予約制)  
 持ち物：飲み物・タオル  
 申込締切：1/21(火)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



常盤台地域ケアプラザ1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 ♣



新年あけましておめでとうございます。  
 2025年1月。2000年代も早いもので25年目に突入です。  
 日本には、五節句というものがありますね。奇数月のぞろ目の  
 日がそれです。1月7日(人日)七草の節句、3月3日(上巳)桃  
 の節句5月5日(端午)菖蒲の節句7月7日(七夕)笹竹の節句9  
 月9日(重陽)菊の節句、といった具合です。  
 何故、1月は1日ではないのでしょうか?やはり1月1日は特  
 別な日とされているようで1月だけは7日になっているようです。  
 「1年の計は元旦にあり。」という諺もあるくらいです。  
 この「計」とは計画、目標の意味で、新しい年にやるべき目標  
 を立てて行なうことが大切ということだそうです。  
 一年の目標を「書初め」に表すこともありますよね。  
 せっかくの計画も三日坊主にならないように気をつけねばと  
 思っているところです。 ケアマネジャー 山口

ありが隊の皆様ありがとうございました!



ケアプラザの庭や植え込みの雑草を刈っていただきました。  
 きれいな庭で新年を迎えられました。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
	いわまワークス パン販売			絵手紙四季		手作りパン教室の会 おもちゃ病院
		歌声サロン アンニョン	ときわの森体操教室 コーヒーかがやき塾 シニア第二カラオケ	じゃんけんぼん	まちづくり協議会	ヘルスマイト
12	13	14	15	16	17	18
		ゆらぎ体操	美と健康体操		ヨガ教室 住好自治会	常盤台連合町内会
コミュニティハウス	いわまワークス パン販売	いきいき体操 サークル	ブラサークル ブルメリア 少林寺流空手	ダンスクラブ	あじさいの会	賀詞交歓会
19	20	21	22	23	24	25
	オレンジランプ 上映会 園芸ボランティア活動	楽しくコグニサイズ	白根学園パン販売	子育て広場 絵手紙四季	ときわカフェ	お楽しみ手芸教室
		アンニョン	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ	介護者のつどい 「ゆうづる」 じゃんけんぼん		ミセスグリーンズ
26	27	28	29	30	31	
	施設点検日 休館日	ゆらぎ体操	アーティフィシャル フラワー アレンジメント	らくらくストレッチ 体操教室		
	※デイサービスは 営業しています	いきいき体操 サークル	要保護児童対策協議 子育て支援連絡会 少林寺流空手			



# デイサービスだより



デイサービス職員作成 蔵王スキー場



令和7年1月

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。



楽しいレクリエーション風景  
★風船追い出しゲーム



★ご利用者様作成 折り紙細工 クリスマスローズ



お正月レクリエーション  
大すごろくゲームの完成

＜昼食メニュー＞

エビフライ・さつま揚げの煮物  
小松菜としめじのおかか和え  
ご飯・みそ汁・キウイ  
おやつ… レーズン蒸しパン

★立体壁画 クリスマス



◆今月のクイズ◆

漢字クイズ・海の動物編

- ① 海獺
- ② 海狸
- ③ 抹香鯨



前回の答え

- ① 熊猫 パンダ
- ② 山羊 やぎ
- ③ 豪猪 やまあらし

1月の  
デイサービスレクリエーション予定

- ★1月4日～10日  
お正月レクリエーション
- ★1月13日～18日  
カードでしりとり・バウンドボール
- ★1月20日～25日  
お誕生日会・カレンダー作り
- ★1月26日～2月1日  
絵合わせ・タオル掛け



＜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

