



ヘルキー

とぎわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 2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 2月 1日 発行

ゲームスポーツ体験会

大人から子どもまで誰でも楽しめる
「ゲームスポーツ」の体験会です。

日時:令和7年2月17日(月)
10:00~12:00

場 所:多目的ホール

参加費:無料

内 容:ゲーム機を使った
太鼓&ボーリングゲーム

対 象:地域の方 どなたでも

定 員:15名(先着順)

持ち物:飲み物・上履き(サンダル・スリッパ不可)

お申込み TEL 045-339-5701

よこはまシニアボランティア
ポイント登録研修会

65歳を超えたら、ボランティア活動をはじめて
みませんか?登録後、ボランティア活動をする
とポイントが貯まり、寄付や換金ができます。

日 時:令和7年3月3日(月)
10:00~11:30

場 所:多目的ホール

参加費:無料

対 象:65歳以上の方・定 員:10名

持ち物:①横浜市の介護保険被保険者証

②筆記用具③A4サイズの書類が入るバッグ

締 切 令和7年2月23日(日)

お申込み TEL 045-339-5701



◆常盤台地域ケアプラザ 地域活動交流(貸出施設利用者) 利用者アンケート結果報告その1	そう 思う	どちら かとい えばそ う思う	どちら かとい えば思 わない	そう 思わ ない	有効 件数
① 職員の対応(挨拶・言葉遣い 態度など)丁寧ですか?	73	28	1	0	102
② 施設は、清潔に保たれ適切な明るさ や温度になって快適ですか?	89	11	1	0	101
③ 職員に気軽に不満や要望を伝えられ る環境や体制が整っていると感じま すか?	77	20	3	0	100
④ 緊急時・災害時等の安全確保の方法 の説明を受けていますか?	89	11	2	0	102
⑤ <広報紙について>ケアプラザの存 在や業務内容、催し物など、地域の 方々へ周知されていますか?	64	27	7	0	98
⑥ 貸出施設を利用するにあたっての手 続き(予約等)はわかりやすいです か?	66	21	5	0	92
⑦ <今後の利用について>今後も地域 ケアプラザの貸出施設を利用したい と思いますか?	85	11	1	0	97

利用者の皆さまからの
ご意見・ご要望(抜粋)

<主なご意見>

- ・入口照明が暗い。
- ・入口付近の換気が悪い。
- ・Wi-Fiを使用したい。

<ご意見に対して>

*特に雨天や曇りの日は
暗いため、照明を点け
ておきます。

*換気をして、脱臭剤を
入口に置きます。

*貸室利用の方は内容に応じ
てWi-Fiが利用できます。

★アンケートにご協力
いただきましてありがとう
ございました。

＊＊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2月



健康講座

～生活習慣病予防シリーズ～ 「脂質異常症」

日 時： 令和7年3月5日（水）
13：45～14：45
会 場： 常盤台地域ケアプラザ2階
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： マスク、室内履き（スリッパ不可）、
飲み物
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・包括支援センター
TEL：339-5701 担当：清水

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。

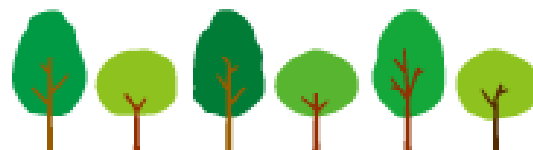
開催日程： 令和7年3月27日（木）
（予定）

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

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



チームオレンジ活動報告



ときわcafé+オレンジプラス 年忘れコンサートを 開催しました！



2024年もおしせまった2024年12月27日当日は、GrASPさんより認知症当事者で結成された演奏隊『ストロベリーパラダイス』をお招きし、たくさんの参加者の皆さんが一体となって、華やかな音楽を堪能しました！参加者は過去最高の39名です。

歌詞カードを見ながら参加者の皆さんも一緒に歌ったり、演奏者の方が順番に皆さんのテーブルを訪れて、歌いかけてくれたり。



バンド生演奏の迫力が
すばらしかったです！



ときわの森 **子育て広場**

♪ **親子で楽しむミニコンサート** ♪

ビート ファクトリー

★バンド「Beat Factory」による
歌とピアノ・ベースギター・電子ドラム演奏
& 楽しい手あそび歌で一緒に遊びましょう！

10:30～11:30

※イベント終了後、「子育てサポートシステム入会
説明会」があります 11:30～

日 時：令和 7 年2月27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：2/25(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



♣ ケアマネ便利♣



早いもので2025年も1ヶ月が終わってしまいます。まだまだ正月気分でしたかったのですがそうは行かないようです。ですが2月と言えば節分、豆まきです。子どもの頃、年齢の数だけ豆を食べると健康になると言われましたが今時そんな子供はいないでしょうね。

有名な神社仏閣では、豆まきのイベントが毎年有名人を招いて盛大に行われていますね。「鬼は外！福は内！」の名文句ですが鬼は悪者とされています。鬼門と言われる鬼の通り道があるそうで、これが十二支を時計に見立てた時牛(丑)と虎との方角で夜中の1時から2時を指し丑三つ時と言って不吉な時間帯ということになっています。つまり、その不吉な化身の鬼は牛の角を持ち、虎柄のパンツを穿いているというわけです。邪気を追い払い春を待ちましょう。



ケアマネジャー 山口

※ 園芸ボランティア活動 ※



♣花壇の整備をしていただきました。



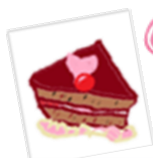
常盤台地域ケアプラザ2月イベントカレンダー予定表

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

※令和7年3月の桜バザーは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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						少林寺流空手
2	3	4	5	6	7	8
	いわまワークス パン販売		美と健康体操	ダンスクラブ	ヨガ教室 まちづくり協議会	おもちゃ病院
		歌声サロン アンニョン			すみれ会 あじさいの会	
9	10	11	12	13	14	15
住好自治会	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操	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 少林寺流空手	絵手紙四季	民児協	
	丹野智文さん講演会 「認知症と共に 生きてゆく」	環境事業推進委員		お口の健康講座 じゃんけんぼん	無料食品配布会	ワークショップ
16	17	18	19	20	21	22
いわまワークス パン販売	ゲームスポーツ 体験会 園芸ボランティア活動		美と健康体操		ヨガ教室	ありが隊 お楽しみ手芸教室
		らくらくストレッチ 体操教室 アンニョン	フラサークル ブルメリア	ダンスクラブ	すみれ会 あじさいの会	
23	24	25	26	27	28	
		施設点検日 休館日	白根学園パン販売	子育て広場 絵手紙四季	ときわカフェ	
常盤台連合町内会 定例会		※デイサービスは 営業しています	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手	じゃんけんぼん		



デイサービスだより



令和7年2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。



新春 かるた大会



お正月 レクリエーション

大すくろく大会



★ご利用者様作成 巳年



<昼食メニュー>クリスマスメニュー
 サンドイッチ・オーライスコロッケ
 ミートローフ・ペンネソテー
 コンソメスープ・ミモザサラダ
 <おやつ>おしるこ



★ご利用者様作成 狛犬



◆今月のクイズ◆

- ① 九品仏
- ② 小豆沢
- ③ 人里

東京の地名編

前回の答え

- ① 海獺 ラッコ
- ② 海狸 ビーバー
- ③ 抹香鯨 マッコウクジラ

2月の デイサービスレクリエーション予定

- ★2月3日～8日
あるものクイズ・丘を越えて
- ★2月10日～15日
都道府県クイズ・ボールとリング
- ★2月17日～22日
お誕生日会・カレンダー作り
- ★2月24日～3月1日
私はだれでしょうクイズ・チラシでダーツ

<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

