



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 5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 5月 1日 発行

第1回「ヘルキーメイフェア」

令和7年5月31日(土) 11:00~14:00

♥地域の皆様

ご来場お待ちしております！

★大人・子ども
フリーマーケット



体験コーナー

(一部参加費があります)

- ・アクリルたわし
- ・松ぼっくりアート
- ・ハンドマッサージ
- ・血管年齢・足指力測定
- ・ゴミ分別クイズ
- ・福祉用具展示

販売コーナー

- ・カレー
- ・ドーナツ
- ・コーヒー
- ・ペットボトル飲料
- ・野菜(アグリッジ)
- ・多肉植物(園芸)
- ・さかもとてらす販売



横浜市常盤台地域ケアプラザ・常盤台コミュニティハウス共催

無料食品配布会

令和7年6月13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



~貸出図書のご案内~

常盤台地域ケアプラザでは、地域の方から
寄贈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！！

<貸出時間>

月~土 10:00~18:00

日・祝 10:00~16:00

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7年5月

いのちを
守る!!

健康講座 熱中症予防

日 時：令和7年6月4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：マスク、
室内履き（スリッパ不可）、飲み物

申 込：令和7年5月28日（水）までに
電話または窓口にてお申し込みください



【申し込み・問い合わせ先】

常盤台地域ケアプラザ 地域包括支援センター 清水
電話：045-339-5701

横浜市消費生活総合センターによる

無料 悪質商法の見分け方 ・対処のポイント講座

こんな方におすすめ

- どんな手口を使ってくるの？
 - 「騙されたのかも…？」
…そう思ったときにすべきこととは？
 - 自分や大切な人を守るため、巻き込まれても
落ち着いて対処できるようになりたい！
- 消費生活総合センターに寄せられる被害や相談を
元に、状況別の具体的な対処法を教わります。



日 時：令和7年5月30日（金）
10：00～11：30

場 所：常盤台コミュニティハウス集会室

講 師：横浜市消費生活総合センター

対 象：地域の皆様

定 員：40名

参加費：無料

消費生活
グッズをプレゼント!

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

チームオレンジ

ときわCafé +オレンジプラス

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

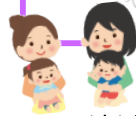
偶数月は『ときわCafé +オレンジプ
ラス』として開催しています。当事者の方が
活躍できる場を拓げる活動に取り組んでい
きます。ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしま
せんか？

日 時：令和7年4月25日（金）
（予定） 6月27日（金）
8月22日（金）
10月24日（金）
12月26日（金）
令和8年2月27日（金）

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

常盤台地域ケアプラザ地域包括支援センター 横井・清水・河野 TEL：339-5702（相談専用）

ピーポー・ママ活動報告



子育て広場にて、「認知症の方への
地域の見守り」を紙芝居でお伝えしました！

3月27日（木）の子育て広場にて、お子さん
が楽しく遊んでいる間に「認知症の方への地域
の見守り」と題して紙芝居でお伝えしました。

地域には、年齢も役割も異なる様々な人が暮
らしています。認知症のある人も認知症になる
前と変わりなく、安心して生活できる地域にな
れば、子育てもより楽しくできる環境になっ
ていくと思います。パパやママ、地域の人たち
の姿を見たお子様が大きくなって、そのような場
面に遭遇した時に「あの人大丈夫かな？」と気
づいて行動してもらえる、思いやりの気持ち
が広がってい
てくれたらうれ
しく思います。





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踊りましょう

日時：令和 7 年 5 月 29 日 (木)

時間：10:30~11:30

場所：2階・多目的ホール

講師：緑川真紀子 先生

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：5/27(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5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

♣ 園芸ボランティア活動 ♣



モッコウバラ
とスノーボールが
満開です



園芸ボランティアの皆様

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
★いわまワークスパン販売 19日(月)11:30~ ★白根学園パン販売 28日(水)11:30~				ダンスクラブ	ヨガ教室 まちづくり協議会	
					すみれ会 あじさいの会	
4	5	6	7	8	9	10
			美と健康体操	絵手紙四季		おもちゃ病院
		歌声サロン	まちづくり協議会	じゃんけんぼん		常盤台連合町内会 行事部
11	12	13	14	15	16	17
書道の会		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	住好自治会	ヨガ教室	
		いきいき体操 サークル アンニョン		ダンスクラブ 地区社協	民児協・地区社協 すみれ会 あじさいの会	
18	19	20	21	22	23	24
書道の会	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動		美と健康体操	絵手紙四季	ときわカフェ	ワークショップ お楽しみ手芸教室
		アンニョン	フラサークル プルメリア	介護者のつどい 「ゆうづる」 じゃんけんぼん		
25	26	27	28	29	30	31
	施設点検日 休館日	ゆらぎ体操	白根学園 パン販売	子育て広場	悪質商法対処講座 手作りパン教室の会	ヘルキーメイフェア
	※デイサービスは 営業しています	いきいき体操 サークル	シニア第二カラオケ ときわの森体操教室 少林寺流空手	らくらくストレッチ 体操教室		



デイサービスだより

令和7年5月



ご利用者様募集中!

デイサービスからのお知らせ

◎常盤台地域ケアプラザデイサービスは令和7年4月から認知症対応型通所介護を廃止し通常規模の通所介護に一本化して定員を40名に増員しました!

◎新たに認知症加算、中重度者ケア体制加算を算定して、利用者ご本人様の要介護(要支援)認定区分や認知症状など心身の状況に応じたサービスをより大きなスケールで実施します!

★新規ご利用者様募集中です♪詳細については是非お問い合わせください!

♪楽しいレクリエーション♪



2人で協力して運びましょう!

ボールスライダー
ボール入るかな?



利用者様と職員
の共同作品



♥4/17「なるこ会」の皆様が踊りを披露して下さいました。



<昼食> 季節のメニュー

山菜ごはん・味噌汁・豚肉の生姜焼き
かぶとベーコンのコンソメ煮・オレンジ

<おやつ> 桜餅

◆今月のクイズ◆

～横浜の地名編～

- ① 乙舳
- ② 尻手
- ③ 庚台



前回の答え

- ① 掃部山 かもんやま
- ② 城古場 ぎこば
- ③ 大豆戸 まめど

5月のデイサービスレクリエーション予定

- ★5月5日～10日
プリント・フライングディスク
- ★5月12日～17日
仲間集め・牛乳パック釣り
- ★5月19日～24日
色あて・缶けり
- ★5月26日～31日
お誕生日会・カレンダー作り



<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

