



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 6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 6月 1日 発行

ときわの森

七タコンサート



令和7年7月5日（土）



時間：13：30～15：00

出演：横浜国立大学吹奏楽団

★ラージアンサンブルとスモールアンサンブルの生演奏をお楽しみ下さい！
ご来場お待ちしております！



場 所：常盤台地域ケアプラザ・2階多目的ホール・集会室 1・2

定 員：50名（予約なし）

参加費：無料



～お問合せ～

常盤台地域ケアプラザ TEL 045-339-5701 地域活動交流まで

ときわの森

美と健康体操

美しい姿勢を保つためのストレッチと心身ともに健康になるための運動を行って活発な日常生活を送りましょう！

令和7年7月2日（水） 7月16日（水）

8月6日（水） 8月20日（水）

※9月以降も続きます！毎月第1・3水曜日

時 間：10：00～11：00

場 所：多目的ホール

講 師：仲保 裕美子先生

参加費：300円

対 象：概ね75歳まで

募 集：先着3名

持ち物：タオル・ヨガマット（持っている方は）・飲み物

お問合せ：TEL 045-339-5701 地域活動交流まで



無料食品配布会



令和7年8月8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）

お一人様 1 個

（食品・日用品など4～5点）

内容は毎回違います。

☆当日順番にお並び下さい。



主催：NPO 法人ちゃっと

NPO 法人ざんがむら

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7年6月



チームオレンジ活動報告



チームオレンジ事業が全市展開となりました！

常盤台地域ケアプラザは、令和4年度からモデル事業としての活動をこの広報誌「ときわの森」で報告してきましたが、今年度令和7年度より、チームオレンジ事業が横浜市全エリアで始まることになりました！

認知症になっても今までと変わらずに趣味・サークル活動に参加し活躍することや、やりたいことを実現できることは『誰もが安心して暮らしやすいまちづくり』に繋がります。

常盤台地域ケアプラザでは引き続き「ときわCafé+オレンジプラス」（※下記参照）の開催や、保土ケ谷中学校美術部制作の看板が目印のお庭「オレンジガーデン」の活動、子どもから大人まで認知症や障害のあるなしにかかわらず交流できる「Nカフェ」での情報交換・居場所づくり等を行い、発信していきます！

事業のお問合せは常盤台地域ケアプラザ地域包括支援センターまで、ぜひお寄せください！

（電話番号：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金曜日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拡げる活動に取り組んでいます。ぜひ一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

令和7年 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）

開催
予定日

時間10:00～13:00 参加費100円

場所 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

「生活支援コーディネーター」って どんな仕事なの？

昨年夏からケアプラザで生活支援コーディネーターをしている、落合幸子です。地域のグループにお邪魔したところもあるのでお会いしたことがある方もいるかと思います。

さて、地域に行くと「生活支援コーディネーターってどんな仕事なの？」と聞かれることがよくあります。

生活支援コーディネーターをわかりやすく説明すると『ご高齢の方が地域で暮らしやすくなるよう、地域のみなさんと一緒に支え合いの仕組みなどを考えていく専門職』です。

例えば、「近くにあった商店が閉店してしまい、お年寄りがお年寄りが買い物に困っている」といった困りごとを伺ったときに、地域の方々と一緒に話し合いなどをしながら方法（移動スーパーの導入など）を考えていくという感じです。

地域包括支援センターのスタッフと一緒に活動のグループを訪問することも仕事の一つです。

高齢になっても今までの地域で色々なことを楽しみながら生活できる地域になったら素敵ですね。そんな地域づくりを目指していきたいと思っています。



常盤台地域包括支援センター ごあいさつ

令和7年4月1日より主任ケアマネジャーとして入職しました「堀ユミ」です。

訪問診療で歯科衛生士として仕事をしていた時に、とても感謝して頂いたり、坂や階段の上に家があり思うように病院に受診できない状況を知り介護に興味をもつようになりました。

横須賀・三浦地域で認定調査やケアマネジャーの仕事を14年していました。

保土ケ谷区は人とのつながりが多く、社会資源も豊富で生活しやすい環境だと思いました。

嬉しい事・楽しい事・困った事・
悲しい事・なんでも話して
みようと思える包括の一員に
なりたいと思っています。
どうぞ宜しくお願いいたします♪



玉ねぎ染めでバックを作ろう

- ★ 玉ねぎ染めでユニークな模様を作り、自分だけのエコバックを作ってみませんか？
 - ★ 親子で作るかんたん手づくり工作の時間もあります
- 親子でご参加お待ちしております ●●●

日 時：令和 7 年6月26日（木） 保育あります
 時 間：10:30～12:00
 場 所：2階 多目的ホール
 講 師：児童家庭支援センターゆめのね
 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：6/24(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♣



～ 介護保険サービス③通所介護(デイサービス) ～
 6月といえば紫陽花。峰沢町の滝ノ川あじさいロードでは約800株もの紫陽花が見ごろを迎えます。丁寧に手入れをされている有志の方々に感謝しながら毎年鑑賞を楽しんでいます。
 滝ノ川あじさいロードの紫陽花に引けを取らない程、様々に特色のある通所介護事業所。区内にも沢山の事業所があります。大きく分けると1日型と半日型で前者は朝から夕方まで。入浴、屋食、おやつ、集団体操やレクリエーションがあります。後者は運動中心の事業所が多く、午前か午後の枠を選び利用します。家での入浴に不安があり利用し始めたAさん。実は集団で過ごすことが苦手ですが、少し落ち着いた場所を定位置にもらい読書やクロスワードパズルを楽しみ、体操には必ず参加し熱心に取り組まれています。定期的な外出が生活リズムを整え、よい緊張感が効果的で姿勢も良くなってきました。Bさんは半日通い運動をしています。習った運動を自宅でも続けていてゴムボールやセラバンドなどリハビリグッズも少しずつ増えています。健康意識が高まりご自身の病気とも上手な付き合い方をされています。通所施設の利用は、その方の入院や施設入所のタイミングを遅らせ、在宅生活継続を可能にする効果があると思います。是非、興味のある場所があれば調べてみてください。利用料金は利用回数と要介護度に応じて変わります。要支援認定を受けている方は1か月2000円～4000円(1割負担)。要介護認定の方は例えば要介護2(1割負担)1日型1回900円+食費900円前後。半日型同条件で1回600円程度です。事業所によって加算などの違いもあることをご了承のうえ参考にしてみてください。

ケアマネジャー 増井

♣ 園芸ボランティア活動 ♣



ネット張りりと花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休館日 6月23日(月)
 ※デイサービスは営業しています。

常盤台地域ケアプラザ6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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
書道の会			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	健康講座	ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	
8	9	10	11	12	13	14
	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操		絵手紙四季	無料食品配布会	おもちゃ病院
		いきいき体操 サークル	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	民児協 地区社協	常盤台地域連合 町内会行事部
15	16	17	18	19	20	21
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	住好自治会	美と健康体操		ヨガ教室	ライオンズマンション 常盤台自治会
		アンニョン	フラサークル ブルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	まちづくり協議会
22	23	24	25	26	27	28
	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 絵手紙四季	ときわカフェ +オレンジプラス	お楽しみ手芸教室
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	いきいき体操 サークル	シニア第二カラオケ	少林寺流空手		
29	30					
常盤台地区連合 町内会行事部						
	らくらくストレッチ 体操教室					

★ いわまワークスパン販売 9日(月)11:30～
 16日(月)11:30～
 ★ 白根学園パン 販売 25日(水)11:30～



デイサービスだより

令和7年6月



★利用者様 紙細作品 あじさい①

ご利用者様募集中！

★利用者様 紙細作品 あじさい②

デイサービスからのお知らせ

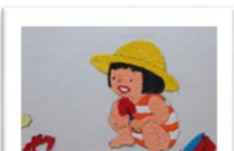
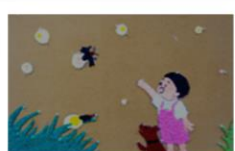
◎常盤台地域ケアプラザデイサービスは令和7年4月から認知症対応型通所介護を廃止し
通常規模の通所介護に一本化して定員を40名に増員しました！

◎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！



★広々としたデイルームに模様替えをしました。
運動器具や足のマッサージ機などを用意しています。



★利用者様 紙細作品 セタ・ほたる・潮干狩り



★楽しいレクリエーション 鯉のさや当てゲーム

＜昼食＞ 季節のメニュー
中華おこわ・すまし汁・鰯のとろろ蒸し
厚揚げの煮もの・ほうれん草の胡麻和え
ピーチゼリー

＜おやつ＞ すんだ羊羹

◆今月のクイズ◆

- ① 犬山
- ② 内路
- ③ 新田間川

～横浜の地名編～



前回の答え

- ① 乙舳 おつとも
- ② 尻手 してて
- ③ 庚台 かのえだい

6月のデイサービスレクリエーション予定

- ★6月2日～7日
アタック25・ラップコロコロ
- ★6月9日～14日
四字熟語づくり・缶釣り
- ★6月16日～21日
絵合わせ・フライングデスク
- ★6月23日～28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

