ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ　７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　７月　１日　発行

常盤台地域ケアプラザ＆コミュニティハウス共催

令和７年５月３１日（土）

第１回「ヘルキーメイフェア」を開催しました！

フリーマーケット会場

体験コーナー

カレー・ドーナツ・コーヒー販売

野菜販売＆野菜トランプ

さかもとてらす販売コーナ

福祉用具展示

多肉植物販売

資源循環局コーナ

♥地域の皆様ご来場、ご協力ありがとうございました。
１０月５日(日)に秋の利用者発表会＆作品展を開催します！

ボランティア活動してみませんか

常盤台地域ケアプラザで活動していただけるボランティアさんを募集します!!

- 園芸ボランティア
- デイサービスボランティア
- 子育て広場ボランティア
- イベント時の調理ボランティア

など、様々な活動があります。
活動してみたい方は
常盤台地域ケアプラザまでご連絡下さい！

※65 歳以上の方はよこはまシニアボランティアポイントの対象施設です。

お問い合わせ:TEL045-339-5701
地域活動交流まで

「こむぎこハウスベーカリー」いわまワークス　パン販売　日程

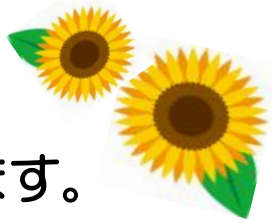
令和７年　７月７日（月）・14 日（月）
８月４日（月）・18日（月）
９月１日（月）・８日（月）・29（月）

１０月以降も販売します。
（原則休館日と祝日以外の月曜日）
場　　所：常盤台地域ケアプラザ１階　情報ラウンジ
販売時間：11:45～12:30 位まで

＊＊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/

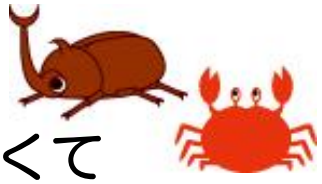
横浜市常盤台地域ケアプラザ
地域包括支援センター　令和7年7月

熱中症対策をしましょう！



急に暑くなってきて、
熱中症による救急搬送が増えてきています。

★暑さを避け、身を守りましょう！
屋内では、エアコンを適切に使い、室温を確認する。
屋外では日傘や帽子着用、日陰の利用、こまめな休憩が大事です。



★こまめに水分を補給しましょう！
室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくても、定期的に水分を摂取することが大事です。

横浜市消費生活総合センターによる
悪質商法の見分け方・対処のポイント講座
を開催しました！！

先月５月３０日（金）、横浜市消費生活総合センターより講師をお招きし、『悪質商法の見分け方・対処のポイント講座』と題して講座を開催しました。消費者被害の最前線に寄せられる悪質商法の手口の紹介を交えた講義や、参加者の皆さんにご協力いただいたシナリオ読み合わせなど、自分ごととして捉えるよい機会になりました！

詐欺に狙われない知識や心掛けが地域に増えることが、何よりも強力な防衛策です。地域全体で詐欺から身を守る「強い地域」をみんなで一緒に作っていきましょう！

ゲームスポーツ体験交流会

大人から子どもまで誰でも楽しめる、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」をみんなで楽しみます。

日　時：令和7年８月１８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（小学生と65歳以上の方）
定　員：小学生 10名・大人10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）
申込み締切：８月10日（日）まで

「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！

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 生活支援コーディネーター落合（幸）

ときわの森 子育て広場

夏まつり！！

金魚すくい・お菓子のつかみ取り・かんたん工作など
楽しい遊びがいっぱい！！　親子で遊びに来てね！

日　時：令和７年７月２４日（木）
１０：３０～１２：００

場　所：２階　多目的ホール
参加費：１００円／子供一人
対　象：概ね１歳～未就学児と保護者
定　員：先着15組(事前予約制)
持ち物：飲み物・汗拭きタオル
申込締切：７／２２(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

♣園芸ボランティア活動♣

花壇のお花の植え替えをしていただきました。

♣ ケアマネ便り♣

～　介護保険サービス④通所リハビリテーション(デイケア)　～

介護保険の「通所リハビリテーション(デイケア)」は介護老人保健施設、病院、診療所その他厚生労働省令で定める施設で受けられます。通所介護(デイサービス)とは異なり、医師や理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などのリハビリ専門職が従事している特徴があります。利用申込時やその後定期的に施設医等と面談を行い評価、計画を立て、個別リハビリや集団リハビリが実施されます。利用者は要支援・要介護認定を受けている方であり高齢者が多いため、排泄や着替えなども必要な範囲で介護を受けられます。1日過ごす施設では入浴や食事の提供もあります。基本料金はデイサービスよりも少し高めで、内容によっては加算もあります。入院がきっかけで退院後から利用する方、在宅生活を送る中で必要性を感じ利用開始する方など様々ですが、前者の場合は（入院中の）医療保険による急性期・回復期リハビリテーションと（退院後の)介護保険による生活期リハビリテーションが効果的に移行できるよう医療・介護間の連携が重要になってきます。

リハビリテーションはわが国では全人間的復権と表すことが多く、誰にとっても最終的な目標はQOL(Quality Of Life)すなわち、生活の質・生命の質 の向上となります。

ところで私の友人は長年、ひどい肩こりや体調不良がありましたが、先日「私には登山が一番合っているみたい」と嬉しそうに報告してくれました。整体の先生に「通院の頻度を減らしても、山へ行った方が良い」と言われたそうです。

皆さんにとって最適なリハビリ方法が見つかり、心身の健康の回復と喜びのある生活が送れることを願っています。

ケアマネジャー　増井

常盤台地域ケアプラザ７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
常盤台地域ケアプラザ 休館日 7月28日(月) ※デイサービスは営業しています。		歌声サロン アンニョン	美と健康体操 フラサークル プルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぽん	ヨーガ教室 まちづくり協議会 すみれ会 あじさいの会	七タコンサート
6	7	8	9	10	11	12
常盤台連町行事部 なるこ会 書道の会	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操 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	絵手紙四季	民児協 地区社協	おもちゃ病院 手作りパン教室の会 常盤台連町行事部 まちづくり協議会
13	14	15	16	17	18	19
常盤台連町青指 なるこ会 書道の会 住好自治会	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	アンニョン	美と健康体操 フラサークル プルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぽん	ヨーガ教室 すみれ会 あじさいの会	ワークショップ
20	21	22	23	24	25	26
常盤台連町青指 なるこ会		ゆらぎ体操 いきいき体操 サークル	白根学園 パン販売 ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手	子育て広場 「夏まつり」 絵手紙四季 介護者のつどい 「ゆうづる」	ときわカフェ	お楽しみ手芸教室
27	28	29	30	31		
常盤台連合町内会 定例会	施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	らくらくストレッチ 体操教室	少林寺流空手			

★「こむぎこハウスベーカリー」いわまワークスパン販売
7日(月)11:30～
14日(月)11:30～
★「麦の丘」白根学園パン販売
23日(水)11:30～

デイサービスだより

★利用者様　折り紙細工チューリップ

令和７年７月

ご利用者様募集中！

★利用者様　紙細工作品　七夕

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！

★「趣味の会」の皆様が久しぶりにデイサービスへ来て下さいました。沢山の演目でデイサービスがたちまち華やかなステージに変わりました。楽しいひと時をありがとうございました。

♥釜台自治会の婦人部の皆様より素敵な手作りのお花工作のプレゼントをいただきました。ありがとうございました。

＜昼食＞　季節のメニュー
ほっけのマヨネーズ焼き・かぶとベーコンのコンソメ煮・トマトサラダ・ごはん・みそ汁・キウイ
＜おやつ＞　ピーチゼリー

～楽しいレクリエーション～　★ラップコロコロ

★皆でカレンダー作り

★お花紙で作成中

７月のデイサービスレクリエーション予定

★６月３０日～７月５日
上下ゲーム・的当て
★７月７日～１２日
漢字バラバラ・丘を越えて
★７月１４日～１９日
カードでしりとり・ゲートボールカーリング
★７月２１日～２６日
お誕生日会・カレンダー作り
★７月２８日～８月２日
神経衰弱・よっこらしょ

♦今月のクイズ♦

～横浜の地名編～

① 亀甲山
② 百目堀
③ 左右手

前回の答え
① 犬山　いのやま
② 内路　うつろ
③ 新田間川　あらたまがわ

＜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