



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 10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
TEL045-339-5701
FAX045-339-6068
発行責任者：所長 古城 高之
令和7年10月 1日 発行

園芸ボランティア活動

ケアプラザ・コミュニティハウス共催

原則第3月曜日に開催

令和7年 10月20日(月)
11月17日(月)

時間：10:00~12:00

場所：ケアプラザ内ガーデンの花植え等

対象：園芸の好きな方

参加費：無料

持ち物：動きやすく、汚れても良い服装

お申込み・お問合せは TEL 045-339-5701

担当 地域活動交流まで



ときわの森 おもちゃ病院

こわれたおもちゃはありませんか？

おもちゃドクターが診断・修理します。

令和7年 10月11日(土)

11月 8日(土)

時間 9:45~11:00

受付場所：常盤台地域ケアプラザ

地域ケアルーム

当日受付（順番にご案内します）

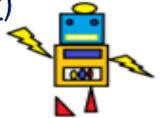
参加費：基本無料（部品代は別途相談）

お一人 2~3点持ち込み可

※稀に修理完了後でも修復できない事もあります

お問合せは TEL 045-339-5701

担当 地域活動交流まで



らくらくストレッチ体操教室

★椅子に座って無理なく体操してみませんか

運動が苦手な方も楽しく参加できます

令和7年 10月30日(木)

11月22日(土)

時間：13:00~14:30

場所：多目的ホール

講師：緑川真紀子 先生

参加費：300円/1回

対象：概ね60歳以上の方

持ち物：飲み物・タオル・運動靴



お申込み TEL 045-339-5701

担当 地域活動交流まで

無料食品配布会

令和7年 10月10日(金)

12月12日(金)

時間：15時~なくなり次第終了

先着：100名位（大人・子ども合わせて）

（食品・日用品など4~5点）

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

※当日順番にお並び下さい



※配布の内容は毎回違います



主催：NPO法人ちやっと・NPO法人ぎんがむら

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10月

足元から元気な体づくり

～転ばない体づくりをしましょう～

ご自分の足や爪のチェックをし、
ケアの方法を教えてください。
足指の力の測定をしてみましょう！

日 時：令和7年11月13日（木）10：00～11：15

会 場：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：天使のつめきり二俣川 神門賀子 看護師

対 象：65歳以上の方

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：室内履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物

※爪やすりをお持ちの方はご持参ください

申 込：常盤台地域ケアプラザ 担当 清水

TEL339-5701

素足になり足や爪の健康チェックをします
脱ぎやすい靴下でいらしてください



ご参加の方にエンディング
ノートを差し上げます!!

「お葬式セミナー」 &エンディングノートについて

自分らしいお葬式にする為に・・・

等々、今からお葬式のあれこれについて学んでみませんか？

ご参加の方にエンディングノートをお配りいたします

日 時：令和7年11月13日（木）

14：00～15：30

場 所：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：先着30名

講演者：有限会社 真奉社 福田氏

行政書士 重永先生

申込み・問合せ先

常盤台地域ケアプラザ ☎ 339-5701



チームオレンジ活動報告



常盤台地域ケアプラザ多目的ホールにて
『脳トレク』を行いました！！

認知症の方もそうでない方も、
安心して自分らしく過ごせる地域の
居場所、ときわCafe。

8月22日（金）のオレンジプラスでは、
『脳トレク』を行いました。

「できなくても大丈夫」、
「できなくてもいいので最後までやるのが
脳のためには良い」

…という脳トレの
極意を教わって、
指体操やグーパー
体操を楽しみました。
最後の歌を
使った脳トレでは
会場に一体感がう
まれ、みなさん
最後まで笑顔で盛り上がりました！！



♪ ゲームスポーツ

体験交流会を 行いました！



8月18日（月）にゲームスポーツ体験会を
行いました。

地域の小学生とご高齢者の方との交流という
企画でした。夏休みが終わり間際ということも
あり、小学生の参加はありませんでしたが、
地域のご高齢者の方にお集まりいただきました。
当日は太鼓を使ったリズムゲームとボーリングを
行いましたが、ボーリングゲームは昔取った杵柄
ということでストライクを連発したチームもあり
ました。お仲間同士参加された方もいましたが、
初めて会った同士の方も、一緒にゲームをしながら
盛り上がっていました。楽しみながら介護予防が
出来るのがゲームスポーツの醍醐味です！



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10月30日（木）
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

持ち物：飲み物・汗拭きタオル

申込締切：10/28(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 ♣



介護保険サービスの

~小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護~

朝や晩に感じる涼やかな風、店頭に並びぶ果物。秋らしさを探す
今日この頃です。

小規模多機能型居宅介護とは、通い(デイサービス)利用を中心に、訪問や宿泊を利用者の状況に合わせて自由に組み合わせて利用できるサービスです。同じ事業所で同じスタッフが対応する為、顔なじみで安心感があります。デイサービス利用がキャンセルになった際に、スタッフ訪問にサービスを切り替えるなど融通が利くのも利点です。利用料は1か月単位の定額料金(食費、宿泊費は別)。要介護度1で11,400円程(1割負担の場合)+食費や宿泊費がかかります。利用している間は、他のデイサービスやショートステイ施設利用は出来ず、ケアプラン作成も利用する小規模多機能型居宅介護のケアマネジャーが担います。私の経験。介護者が入院し、他家族の支援も受けられない状況となった利用者様。宿泊を含む全面的な支援が必要な状況。近隣に開設したばかりで受け入れに余裕のあった事業所利用につながりました。ケアマネジャーは当然バトンタッチとなりましたが、これまでの生活の様子をお伝えし引き継ぎ、責任を持って関わっていただきました。その後、介護者退院に合わせ、以前通っていたデイサービス利用希望があり、私達の事業所でケアマネジメント再開しました。ご本人にとっては環境の変化は避けたいところでしたが、その後も順調です。(小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスが「看護小規模多機能型居宅介護」となります。利用料金は月2,000円程度上がります)

ケアマネジャー増井

♣9月の園芸ボランティア活動の様子♣



★常盤台地域ケアプラザ 休館日 10月27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10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
★「こむぎこハウスベーカー」いわまワークスパン販売 6日(月)11:30~ 20日(月)11:30~ ★「麦の丘」白根学園パン販売 22日(水)11:30~			1 美と健康体操	2	3 ヨガ教室 まちづくり協議会	4
5 秋の利用者発表会 &作品展	6 いわまワークス パン販売	7 歌声サロン 和田釜台地区民児協 アンニョン	8 ヘルスメイト	9 きらきら長寿 ときめき塾 絵手紙四季	10 すみれ会 あじさいの会	11 おもちゃ病院 ヘルスメイト ときわ学びフェス 常盤台環境事業推進
12 書道の会	13	14 ゆらぎ体操	15 美と健康体操	16 きらきら長寿 ときめき塾	17 ヨガ教室	18 はざわ学びフェス YNU BASE
19	20 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	21 アンニョン	22 白根学園 パン販売	23 絵手紙四季	24 ときわカフェ +オレンジプラス	25 お楽しみ手芸教室
26 書道の会 常盤台連合町内会 定例会	27 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	28 ゆらぎ体操	29 いきいき体操 サークル	30 子育て広場 らくらくストレッチ 体操教室	31 コミュニティハウス (ワンコインランチ)	
			運営協議会			

デイサービスだより



★お花紙細工 「夏野菜」



令和7年 10月

ご利用者様募集中!



★折り紙細工「コスモス畑」

～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!

常盤台デイサービス秋のレクリエーション風景



★8月のお誕生日会にゲストが登場しました



♥パターゴルフで大盛り上がり



<昼食> 敬老の日メニュー

赤飯・天ぷら・ほうれん草と菊花のおひたし
清し汁・フルーツ<おやつ> 抹茶ケーキ



♣カードでしりとり 脳トレ効果アップ!



✿楽しい手仕事

◆今月のクイズ◆

～横浜の地名編～

① 日限山

② 神子

③ 不入斗



<前回の答え>

① 保野 やすの

② 砂子 いさご

③ 明津 あくつ

10月のデイサービスレクリエーション予定

★10月6日～11日

体力測定

★10月13日～18日

俳句作り・天国と地獄

★10月20日～25日

お誕生日会・カレンダー作り

★10月27日～11月1日

何が売ってる?・お手玉投げ



<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

