



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 12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12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12月15日(月)

令和8年1月19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



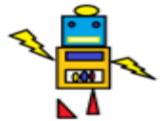
ときわの森

「おもちゃ病院」休止のお知らせ

毎月第2土曜日に開催しておりましたおもちゃ病院は、都合により令和7年12月よりしばらく休止いたします。

皆様にご不便をおかけいたしますがどうぞ、よろしくお願いいたします。

常盤台地域ケアプラザ
地域活動交流



ときわの森

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

日程：令和8年1月30日(金)

※令和7年12月はお休んで

時間：13:00~14:30

場所：多目的ホール

講師：緑川 真紀子先生

対象：概ね60歳以上

参加費：300円/1回

持ち物：飲み物・運動靴・タオル
動きやすい服装



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



日程：令和7年12月12日(金)
令和8年2月13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 お一人様1個

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法人ちゅっと・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12月

かながわ感動介護大賞 優秀賞を受賞しました！

6月から始まった「桜美林ハイツでの移動販売」ですが、販売の際にあった「感動的な出来事」を包括支援センターの主任ケアマネジャーの堀が文章にまとめて送ったところ、優秀賞を頂けることになりました。

表彰式は11月1日に新都市ホールで開催されました。写真は、授賞式の様子と移動販売をご支援頂いている、



地域の皆様の写真です。なお、受賞作品につきましては、後日、「かながわ感動介護大賞」のホームページに全文が掲載されますので、よろしければそちらをご覧ください。地域の皆様に支えられ、移動販売が見守りや支え合いの場になっています。



ときわ体操

横浜市常盤台地域ケアプラザでは

「どの世代の方も皆と一緒に体操ができる」

「わが地域のケアプラザを知ってほしい」と

の思いでDVD「ときわ体操」を作りました。

皆様に見ていただいて、一緒に体操をしたいと思っております。ぜひ、ご参加ください！

日時 令和7年12月11日（木）

13:30-15:00

場所 常盤台地域ケアプラザ多目的ホール

対象者 地域の皆様 年齢は問いません

講師 健康運動指導士 高垣茂子 講師

参加費 無料

持ち物 飲み物・タオル・室内履き（スリッパ不可）

定員 先着30名

申込 令和7年12月4日（木）迄

常盤台地域ケアプラザ

TEL045-339-5701 清水

DVD配布

レンタル

ご案内予定

チームオレンジ

ときわCafé + オレンジプラス

【年忘れコンサート!!】

日時：令和7年12月26日（金）

10:00~13:00

（演奏は11:00~11:30の予定です）

演奏者：バンド Be Ballads

参加費：100円

会場：常盤台地域ケアプラザ
多目的ホール

ときわCafé オレンジプラスは、

どなたでもご参加いただけます。

お気軽にお越しください。

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



～介護保険サービス ◎特定福祉用具購入と住宅改修～

生活環境を整えるために福祉用具の利用や、住宅の改修を行うことがあります。【特定福祉用具購入】ポータブルトイレや入浴用椅子など排泄や入浴に使用するものはレンタルに見合わないので購入。注意すべき点は介護保険法上の要件を満たし指定を受けた事業所から購入した場合のみ購入費の一部が払い戻し可能となること、同じ種類の場合は原則購入不可であることです。1年度の間10万円の枠内で本人の負担割合に応じて1～3割負担で購入出来ますが10万円を超えた分は全額自己負担になります。【住宅改修】限度額は現住宅につき20万円です。超えた分は全額自己負担。家屋の老朽化に伴う改修などは対象外で、工事内容が利用者に適した内容であると認められた場合に払い戻しが受けられます。事前申請が必須であり、図面や見積書(内訳)、工事施工前の写真、住宅改修が必要な理由書などを区役所保険年金課に提出します。理由書はケアマネジャーが(いない場合は区役所に相談)作成します。理由書には利用者の身体状況、住宅の状況と困難な生活動作、住宅改修の目的及び効果、改修内容等を記載しています。工事後には領収書(内訳)写し、改修後の写真を区役所に提出する必要があります。手すりの取付けを考えてみます。使用場所によって樹脂製、木製など適する材質が異なります。形状では円柱や板のような形もあり、太さも含めて利用者に合った部材を選び、取付け位置も慎重に検討します。場合によってはリハビリ専門職に助言を求めることや、先ずはレンタル手すりです試すこともあります。

ケアマネジャー増井

親子で楽しむクリスマス会

佐藤亜紀先生の「音とリズム遊び」

★★★クリスマスパーティーだよ!★★★

※サンタさんから
ステキなプレゼントも!!



日時：令和7年12月6日(土)
時間：10:30～12:00
場所：多目的ホール
講師：佐藤 亜紀 先生
参加費：100円/プレゼント1名につき
定員：先着10組(事前予約制)
対象：概ね1歳～未就学児と保護者
持ち物：飲み物
申込締切：12/4(木)まで
申し込み：常盤台地域ケアプラザ 地域活動交流まで
TEL: 339-5701



常盤台地域ケアプラザ12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



★常盤台地域ケアプラザ 休館日 12月22日(月)
＜年末年始休館のお知らせ＞
令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	1 いわまワークス パン販売	2	3 美と健康体操	4	5 ヨーガ教室 まちづくり協議会	6 親子で楽しむ クリスマス会
		歌声サロン アンニョン	健康講座 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	
7 書道の会	8 いわまワークス パン販売	9 ゆらぎ体操	10	11 アーティフィシャルフ ラワーアレンジメント 民児協・絵手紙四季	12	13 手作りパン教室の会
		いきいき体操 サークル	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ コーヒーカーがやき塾 少林寺流空手	ときわ体操	無料食品配布会 民児協 地区社協	
14	15 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア	16	17 美と健康体操	18	19 ヨーガ教室	20 コミュニティハウス
	要保護児童対策 協議会	アンニョン	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	
21 書道の会	22 施設点検日 休館日	23 ゆらぎ体操	24	25 絵手紙四季	26 ときわカフェ +オレンジプラス コンサート	27 大掃除
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	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手			
28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日	★「こむぎこハウスペーカー」いわまワークスパン販売 1日(月)11:30～ 8日(月)11:30～ 15日(月)11:30～ ★「麦の丘」白根学園パン販売 12月はお休み		

デイサービスだより



令和7年12月
ご利用者様募集中!



★お花紙と折り紙細工「子どもとコスモス」

★お花紙細工「シクラメン」

～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!

◆レクリエーション風景◆

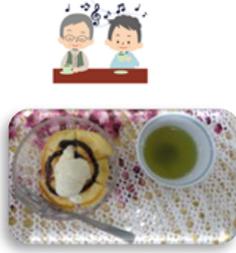


◆頭と身体使って「もぐらたたき」

◆大声援! 「ボールでの倒し」

◆脳トレーニング「絵合わせ」

★毎日の体操風景★



★元気に「ラジオ体操」

★下肢筋力アップ「スクエアステップ」

<昼食> メニュー

<おやつ> ホットケーキ

けんちんうどん・なすの味噌炒め
いんげんの和え物・バナナ



★食事前の嚥下体操

◆今月のクイズ◆

～横浜の地名編～



- ① 公所
- ② 野庭
- ③ 入野

<前回の答え>

- ① 鬼城 おんじろ
- ② 池辺町 いこのべ
- ③ 佃野 つくの

12月のデイサービスレクリエーション予定

- ★12月1日～6日
アタック25・動かす玉入れ
- ★12月8日～13日
脳トレプリント・OΔ□
- ★12月15日～20日
私は何でしょう?・タオル掛け
- ★12月22日～27日
お誕生日会・カレンダー作り



★年末年始お休みのお知らせ 令和7年12月29日(月)から令和8年1月4日(日)まで
令和8年1月5日(月)より営業いたします。

<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) 原(はら)
☎045-334-3550

