



ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 1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8年 1月 1日 発行

本年もどうぞよろしくお願ひいたします！

旧年中は皆様に大変お世話になりました。

昨年は、大リーグドジャース世界一で大変沸きましたね。日本人選手3人がそれぞれに活躍してくれて痺れました。特に大谷選手は投打の活躍でMVP！もう凄すぎて観ているだけの我々には実感が湧かないレベルですよね。さて今年2026年は午年です。「午（うま）」は前しか向かない動物なので、成長や成功・繁栄のシンボルとして縁起が良いものとされています。また、今年の干支は「丙午(ひのえ・うま)」になります。丙は十干（じっかん）の3番目で「芽が成長し、葉が広がり、成長が著しい状態」を意味するそうです。

今年はなんと言ってもサッカーワールドカップがありますし、色々と楽しみですね。

これから始まる今年1年間がケアプラザにとっても、皆様にとりましても更なる成長、飛躍の年になりますようお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

常盤台地域ケアプラザ 所長 古城 高之

居宅介護支援

感謝の気持ちを忘れず一日一日
大切に、丁寧に過ごしたいと
思います。 増井

新しい気持ちで皆様と新年を迎え
今年も頑張っていきます。
山口

地域活動・交流

いつもご利用いただきまして
ありがとうございます。地域
の皆様が、益々明るく、元気
でいられるような事業を
開催していきます。

関根・佐久間・前山
鈴木・畠山

地域包括支援センター

包括3職種揃って、新年を迎える
事ができました。今年も地域の
身近な相談窓口として、様々な相談
事に対応できるよう、頑張って
いきたいと思います。

横井・清水・堀

デイサービス

明けましておめでとうございます。
今年も「笑う門には福来たる」
をモットーに楽しいデイサービス
で皆様をお持ちしております。
今年もよろしくお願ひいたします。

デイサービス職員一同

生活支援体制整備

明けましておめでとうございます。
昨年は、地域で活動されているグループを
訪問しながら、皆様の声を聞き、地域作り
のお手伝いに携わることができました。
今年も、沢山関わりを持ちながら暮らしや
すい地域作りのお手伝いをしていきたいと
思います。

落合



午年



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8年1月

令和7年11月10日
保土ヶ谷区老人クラブの方々を対象に
認知症サポーター養成講座を行いました

毎年、常盤台地域ケアプラザでは地域の方や学校などを対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しています。「認知症サポーター養成講座」では、認知症について正しく理解することを目的とともに、認知症の人やその家族の「応援者、サポーター」となっていただける方々を増やす目的としています。

今回の講座では認知症を正しく理解してもらうために、開催した講座の会場内に「認知症を分かりやすく紹介した本」を手に取りご覧いただけるコーナーを作りました。当日は、ご覧いただき、ご質問をいただきなど興味を持ってくださった方がいらっしゃいました。



様々なきっかけで認知症について正しい理解が進み、サポーターとなり支えて下さる方が増えることで、ご家族やご友人ご近所の人たちと一緒に地域の中で安心して暮らせる社会が広がると良いと思います。



フラワー アレンジメント

生花を使ったフラワーアレンジメントです。お花の香りや手触りで脳も活性化！
楽しみながら作品を作りましょう♪

日 時：令和 8年 2月17日 (火)
13:30-15:00

講 師：小川 洋子 先生

会 場：常盤台地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：地域の皆さま

材料費：1500円（税込）（お花、器代金）

持ち物：マスク・花ハサミ（持っている方）
持ち帰り用の袋・室内履き（スリッパ不可）

定 員：先着12名

申 込：令和8年2月3日(火) 締切

*定員になり次第受付は終了します。

常盤台地域ケアプラザ TEL：339-5701 清水

チームオレンジ ときわCafe

+オレンジプラス

日 時：令和8年2月27 (金)
10:00～13:00

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Cafe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



わくわくお話し会＆おやつ試食会

- ★茶々さんのわくわくお話し会 10:30～11:15
※紙芝居・絵本の読み聞かせ・パネルシアター・手あそびうた
- ★お楽しみおやつ試食会 11:15～12:00
※簡単に作れて、お子様がよろこぶおやつを試食していただけます。ご家庭でも作ってみませんか！！
※ヘルスマイトさんによる子育て世代の食事のアドバイスもあります

日 時：令和8年1月22日（木）

時 間：10:30～12:00

場 所：多目的ホール

参加費：100円

定 員：先着10組（事前予約制）

対 象：概ね1歳～未就園児と保護者

持ち物：飲み物・タオル

申込締切：1/20（火）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R8年1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
		★「こむぎこハウスベーカリー」 いわまワークスパン販売 5日(月)19日(月)11:30～ ★「麦の丘」白根学園パン販売 28日(水)11:30～		休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
書道の会	いわまワークスパン販売		美と健康体操	ヘルスマイト 絵手紙四季		手作りパン教室の会
		歌声サロン アンニヨン	ブルメリア			
11	12	13	14	15	16	17
		ゆらぎ体操		常盤台住好自治会	ヨガ教室	
		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 コーヒーかがやき塾 少林寺流空手	ダンスクラブ じょんけんぽん	常盤台連合町内会 すみれ会 あじさいの会	常盤台連合町内会 賀詞交歓会
18	19	20	21	22	23	24
書道の会 まちづくり協議会	園芸ボランティア活動 いわまワークスパン販売		美と健康体操	子育て広場 絵手紙四季	ときわカフェ	お楽しみ手芸教室
		アンニヨン	ブルメリア	介護者のつどい ときわの輪 じょんけんぽん		常盤台地区環境 推進委員
25	26	27	28	29	30	31
まちづくり協議会	施設点検日 休館日	ゆらぎ体操	白根学園パン販売			
	※デイサービスは 営業しています	いきいき体操 サークル まちづくり協議会	ときわの森体操教室 シニア第二カラオケ 少林寺流空手	ダンスクラブ	らくらくストレッチ 体操教室	

♣ ケアマネ便り♣



～介護保険サービス ⑩認知症対応型共同生活介護～

昨年から介護保険サービスについてご紹介しておりますが、皆さまの生活の一助になれば幸いです。認知症対応型共同生活介護（グループホーム）は、障害者向けグループホームとは異なる施設です。認知症の診断を受けた方が家庭的な雰囲気の中、介護スタッフによる日常生活上の介護を受けながら共同生活を送っています。施設形態は民家型、アパート型など様々で5～9人を1ユニットとし2ユニット以上の施設もあります。利用できる方は原則、施設所在地の市町村に住んでいる認知症要介護高齢者で要介護度1以上です。要支援2の方は介護予防認知症対応型共同生活介護のサービスが受けられますが、要支援1の方は対象外です。少人数で温かい雰囲気のなか、利用者個々の有する能力に応じて、または失われかけた力を引き出す支援を受けます。役割を持って生活すること、助け合いの喜びは生きる希望につながります。利用料金は介護保険1割負担で1か月25,000～28,000程度。それに食費、部屋代、管理費、水光熱費等を合わせると16～20万円程度になることが多いようですが、実際には施設により異なりますので希望する施設に問い合わせていただくのが良いでしょう。

ケアマネジャー増井

11/17

♣ 園芸ボランティア活動

花壇の花の植え替えを
していただきました。

ディサービスだより

令和8年1月

★お花紙細工 「干支」

ご利用者様募集中！



～ディサービスからのお知らせ～

- ◎常盤台地域ケアプラザディサービスは令和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

昼食後のひととき

◆実習生のバスクラリネット演奏



「歌の会」が始まりました！



◆狙いを定めて「動く玉入れ」

◆脳トレで「アタック25」



利用者様の作品
「クリスマスツリー」「サンタとトナカイ」



＜昼食＞ メニュー

エビフライ・さつま揚げの煮物・小松菜としめじのおかか
和え・ご飯・みそ汁・キウイくわやつ・いちごのババロア



◆12/12 ときわコーラスの
皆様の訪問がありました。
素敵なお歌を
ありがとうございました！



◆今月のクイズ◆

～神奈川県の地名編～



① 神大寺

② 根岸加曽台

③ 鉄町

＜前回の答え＞

- ① 公所 ぐそ
- ② 野庭 のば
- ③ 入野 いの

1月のディサービスレクリエーション予定

★1月5日～10日

お正月レクリエーション

★1月12日～17日

重さ測りゲーム・ピックナンバーを狙え

★1月19日～24日

神経衰弱・丘を越えて

★1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・ディサービス担当

桐生（きりゅう） 庄司（しょうじ） 原（はら）

☎ 045-334-3550

