



# ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 3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 3月 1日 発行



令和8年度

## 無料食品配布会

\*食品や日用品など3~5点を配布します\*

令和8年

<開催日>

4月10日(金) 6月12日(金) 8月14日(金)

10月9日(金) 12月11日(金)

令和9年 2月12日(金)

時間：15:00~先着順 なくなり次第終了

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

順番にお並び下さい

大人・子ども合わせ100個程度 お一人様一個 内容は毎回違います

主催：NPO法人ちゃっと  
NPO法人ぎんがむら  
共催：常盤台地域ケアプラザ



◆常盤台地域ケアプラザ 地域活動交流(自主事業参加者) 利用者アンケート結果報告その2	そう 思う	どちら かとい えばそ う思う	どちら かとい えば思 わない	そう 思わ ない	有効 件数	利用者の皆さま からのご希望・ご要望 (抜粋)
① 職員の対応(挨拶・言葉遣い・態度など)丁寧ですか?	61	18	1	0	80	<p>&lt;主なご意見&gt;</p> <p>未就学児の遊び場として、保育士を常駐してほしい。</p> <p>&lt;ご意見に対して&gt;</p> <p>保育士の常駐は難しいため育児経験のあるボランティアさんに担っていただいています。ご理解のほどお願い致します。</p> <p>アンケートにご協力ありがとうございました。</p>
② 施設は、清潔に保たれ適切な明るさや温度になって快適ですか?	57	20	4	0	81	
③ 職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか?	56	21	3	0	80	
④ 緊急時・災害時等の安全確保の方法について説明を受けていますか?	70	4	1	4	79	
⑤ <広報紙について>ケアプラザの存在や業務内容、催し物など、地域の方々へ周知されていますか?	48	21	10	0	79	
⑥ 参加された事業の目的・目標はきちんと説明されていましたか?	56	12	2	0	70	
⑦ <事業目的の内容の一致について>事業の目的・目標の説明と、実際の事業の内容は一致していましたか?	60	12	2	0	74	
⑧ <参加費など>参加費を支払っている場合、その金額は適正な金額であると感じますか?	46	17	3	0	66	
⑨ <事業内容のご希望について>今後地域ケアプラザでどのような事業を実施してほしいと思いますか?	<p>子育て中の親がリラックスできる運動や親子座談会など</p> <p>今後の自主事業の計画で検討させていただきます。</p>					

\*\*お問い合わせは\*\*

横浜市常盤台地域ケアプラザ 電話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3月



### 峰沢団地で移動販売が始まりました！



住民の方の「近くのお店が閉店し、買い物に困っている」という相談から、問題解決のために動き出した地域があります。今回、移動販売が開始になった峰沢団地です。

団地の目の前にあった商店が閉店し、近くのスーパーは徒歩で20分。コンビニに行くのもバスを使う人もいる……。そんな状態で困っている人がいるとケアプラザに相談があり、昨年の夏から自治会の方と話し合いを行いました。その後、アンケートで買い物の困りごとを住民の方にお聞きし、その結果をもとに自治会・管理組合・老人クラブ・民生委員の方々とケアプラザ、区の社会福祉協議会で話し合いを行い「移動販売の導入」を決めました。

販売当日は、マルエツの移動販売車が来るのを待ち構えてくださった方、販売開始前に自治会の方が団地内に向けて流してくださった放送を聞きつけて、来られたたくさんの方が買い物を楽しまれました。買い物に来られた方からは「今まで会ったことのない人と会えて楽しかった」「昨日、買い物してきたけど、見に来てたら、また買い物してしまったわ」という声が聞かれました。買い物が終わった後もそこで井戸端会議が始まっていたりという光景も見られました。小さなお子さんもお手伝いで買い物に来ていたのも印象的でした。皆さんも是非、ご利用ください。（生活支援コーディネーター・落合）



【峰沢団地移動販売】  
日時：毎週金曜日15:30～16:00  
（お盆・年末年始に休業あり）  
場所：峰沢団地・集会所内  
雨天でも販売しますが、台風などの  
荒天時は休止の可能性があります



### 横浜市常盤台地域ケアプラザ きらり☆シニアマップ

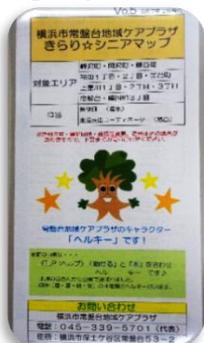
少しずつ春の風を感じる季節になってきました。  
「何か新しい事を始めてみようかな？」と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保土ケ谷区では『誰もがいつまでも健康でいきいきと暮らし続けるために、身近な場所での健康づくり活動を応援しており、その活動の一つに「きらり☆シニア塾」があります。

「きらり☆シニア塾」に認定されたグループが、常盤台地域ケアプラザの地域で日々活動しており、常盤台地域ケアプラザにその活動を一望で見ることができる「きらり☆シニアマップ」を置いてあります。

ぜひお手に取り、お持ち帰りください！

お住まいの地域の活動については、スマートフォンなどから「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」で検索することができます。日々の健康づくりにお役立っていただけたら幸いです。



### 常盤台地域包括支援センター 新任職員のご挨拶

はじめまして！

令和8年1月より保健師として入職いたしました 阿部聡美（アベサトミ）です  
地域にお住いの皆さまが元気で安全に過ごせるよう笑顔をやさず介護予防や地域活動のご支援をさせていただきます。

春の訪れとともに暖かくなります。地域の集いの場にぜひ、お越しください。  
気軽に「アベちゃん」とお声をかけていただけると嬉しいです。皆さまにお会いできる日を楽しみしております！





## 紙ねんどで遊ぼう!!

★紙ねんど遊び **時間:10:30~11:30**  
紙ねんどを丸めたり、ちぎったり、のべしたりして指先を使った楽しい知育遊びをしましょう!!

★認知症って何?(紙芝居) **時間:11:30~12:00**  
「ママだからできる地域の見守り」包括支援センター職員 担当

日 時 : 令和 8 年 3 月 2 6 日 (木)

時 間 : 1 0 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0

場 所 : 多目的ホール

参加費 : 1 0 0 円

対 象 : 概ね 1 歳 ~ 未就園児と保護者

定 員 : 先着 1 0 組(事前予約制)

持ち物 : 飲み物・タオル

申込締切 : 3 / 2 4 (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



汚れてもよい  
服装で来てね



常盤台地域ケアプラザR8年3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



## ♣ ケアマネ便り ♣



～ 介護保険サービス⑩介護老人福祉施設、介護老人保健施設 ～

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム、以下特養)は私の原点です。介護福祉士として5年間勤務しその後ケアマネジャー資格を取り現在に至ります。施設には居宅生活が困難な方が入居されており、日常生活の世話を受けることが出来ます。申込みは原則要介護3以上の方。高齢者は様々な疾患を抱えています。自然なかたちでの最期を迎える方も多く、看取り期の介護経験も私にとって貴重な学びでした。自宅では不規則な生活だった女性が入居後、顔色もよくなり持ち前の社交性を発揮して楽しく過ごされていたケースもあります。毎月の利用料に加えて施設ごとの食事・部屋代がかかります。多床室よりも個室施設の方が利用料は高額です。高齢者は環境の変化に影響を受けやすいことを考慮しつつショートステイを利用するなど施設との相性を探るのも有効です。

介護老人保健施設は自宅へ戻るためのリハビリを実施する施設です。リハビリ回数は週2~3回という施設が多いですが、より多く実施している施設もあります。脳卒中などの病気や怪我の急性期治療を終えた後の回復期に転院することのあるリハビリ病院とは異なります。入居前には必ず健康診断、血液検査が必要ですのでどのような検査項目のデータが必要になるのかを施設に確認し早めに準備しておくことが大切です。

終わりに。この1年沢山の専門職の方に取材協力いただきました。心より感謝申し上げます。私自身学び直しと振り返りが出来、私達の身近には大変優秀な介護の専門家が多いことを改めて実感出来ました。

ケアマネジャー増井

★常盤台地域ケアプラザ 休館日 ご注意下さい!

第4月曜日23日 → 第5月曜日3月30日(月)

※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
1	2 いわまワークス パン販売	3	4 美と健康体操	5	6 ヨーガ教室	7
まちづくり協議会		歌声サロン 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	環境事業推進委員会
8	9 いわまワークス パン販売	10 ゆらぎ体操	11 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	12 チームオレンジ 押し花アート 絵手紙四季	13 民児協 地区社協	14 手作りパン教室の会
まちづくり協議会 書道の会		いきいき体操 サークル				
15	16 いわまワークス パン販売 よこはまシニアボラン ティアポイント登録会 園芸ボランティア活動	17 シニクラブア第二 ときわ(絵手紙)	18 美と健康体操	19	20 ヨーガ教室	21
		アンニョン	ブルメリア	防災訓練 ダンスクラブ		
22	23	24 ゆらぎ体操	25 白根学園パン販売	26 子育て広場 絵手紙四季	27 ときわカフェ	28 お楽しみ手芸教室
		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 少林寺流空手	介護者のつどい ときわの輪 じゃんけんぼん		
29 書道の会	30 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	31				
				★「こむぎこハウスペーカー」 いわまワークスパン販売 2日(月)・9日(月)・16日(月) 11:30~ ★「麦の丘」白根学園パン販売 25日(水) 11:30~		



ご利用者様作品 「ハート」

# デイサービスだより



令和8年3月

ご利用者様募集中！



ご利用者様作品 「赤鬼・青鬼」

～デイサービスよりお知らせ～

◎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！



★カードで四文字熟語

★かいっぱい厄払い！節分 レクリエーション



★高得点を狙え！ゲートボールカーリング



★ご利用者様作品 折り紙細工

季節感あふれる椿がデイルームに満開！

＜昼食＞節分メニュー

のり巻き・いなり寿司・いわしの団子汁  
里芋の煮物・ほうれん草の和え物  
みかん

＜おやつ＞  
バレンタインデザート

★午後のひととき  
トランプゲーム



◆今月のクイズ◆

神奈川の地名編

- ① 達上ヶ丘
- ② 汲沢
- ③ 十二所

前回の答え

- ① 化粧坂 けわいざか
- ② 公田町 くてんちょう
- ③ 寺田縄 てらだな



3月の  
デイサービスレクリエーション予定

- ★3月2日～7日  
漢字バラバラ・お雛様レクリエーション
- ★3月9日～14日  
サイコロ文字作り・トンネル通し
- ★3月16日～21日  
仲間集め・よっこらしょ
- ★3月23日～28日  
お誕生日会・カレンダー作り
- ★3月30日～4月4日  
色あて・缶釣り



＜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）原（はら）

☎ 045-334-3550

