



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 4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 4月 1日 発行

常盤台地域ケアプラザ&常盤台コミュニティハウス共催

第2回「ヘルキーメイフェア」開催!

令和8年5月30日(土) 11:00~14:00

★フリーマーケット・(コミュニティハウスで4/20より受付)

★初登場! バルーンアート 親子で楽しめます!!

★体験コーナー ・手芸・ハンドマッサージ

★測定コーナー ・HODOHOKO(歩幅測定)

★ゲームコーナ ・資源循環局によるゴミ分別ゲーム

★売店 食品販売 ・カレー・ドーナツ・コーヒー・野菜(アグリッジ)
・多肉植物 (園芸ボランティア)

★夢21 福社会さかもとてらす販売コーナー など

★保土ヶ谷区更生保護女性会による ビスケット・おせんべいの販売

♥楽しい企画を予定しています。地域の皆様のご参加お待ちしております!



オレンジ図書 開設のお知らせ



みなさん、認知症についてどんなイメージを持っていますか?

「みなさんに正しく認知症の事を知ってもらい」という

ケアプラザの思いから新たな取り組みをスタートしました。

それがオレンジ図書です。認知症や関連の本を配架した書棚を設け
みなさんに貸し出しを行っています。

ぜひ、ご利用ください!



~オレンジ図書~

- ・貸出し冊数 ひとり2冊まで
- ・貸出し期間 2週間

貸出しはケアプラザカウンターまで



6**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4月

ときわCafé+オレンジプラス

日時：2026年4月24日（金）

10：00～13：00

場 所：常盤台地域ケアプラザ
2階多目的ホール

「ときわCafé+オレンジプラス」は、認知症の方、
そのご家族、どなたでも参加できる地域のカフェです
ちょっと一息、お茶しませんか？

開催予定日時： 令和8年4月24日（金）

6月26日（金）

8月28日（金）

10月23日（金）

12月25日（金）

令和9年2月26日（金）



朗読会の様子

主催：常盤台コミュニティハウス 共催：常盤台地域ケアプラザ 問合せ：045-339-5701

ノルディックウォーキング2026

さわやかな初夏をみんなで楽しく
歩きましょう♪

日 時：令和8年5月19日（火）
10：00～12：00



集合場所：横浜国立大学 西門前
雨天順延

講 師：健康運動指導士 宮地秀行先生

参加費：無料

定 員：先着20名

対象者：65歳以上の地域の方

持ち物：飲み物・タオル

歩きやすい服装でお越しください

ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください
お持ちでない方はお貸します

5月12日（火）までにお申し込みください

お問合せ：電話 339-5701

担当：清水・阿部

健康講座～高血圧～

全身をめぐる地球2周半の血管のお話

日 時：令和8年6月3日（水）

13：45～14：45

会 場：常盤台地域ケアプラザ

2階多目的ホール

講 師：小林内科・循環器クリニック

院長 小林俊一 先生

対 象：地域の皆さま

定 員：先着40名

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物、室内履き（スリッパ不可）



5月26日（水）までにお申し込みください

問合わせ：電話：339-5701

担当：清水・阿部



♪ ピアノにあわせてリトミック & パラバルーンで遊ぼう !!

★ピアノにあわせてリトミック 時間:10:30~11:00

ピアノの音色に合わせて、あそびましょう!

★パラバルーンで遊ぼう 時間:11:00~12:00

楽しい曲に合わせて、みんなでタイミングやリズムを合わせて遊びます。運動会でおなじみのパラバルーンをミニ体験してみませんか?

日時：令和8年4月23日(木)

時間：10:30~12:00

場所：2階 多目的ホール

参加費：100円

対象：概ね1歳~未就園児と保護者

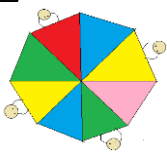
定員：先着10組(事前予約制)

持ち物：飲み物・タオル

申込締切：4/21(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



♣ ケアマネ便利 ♣



令和8年4月。新しい年が始まります。

本年度このコーナーを担当する山口です。よろしくお願いします。さて、新年度の初日4月1日がエイプリルフル、嘘が許される日なんておかしなもんですよね。エイプリルフルの言われはいつかあるようですが、元々フランスの旧暦は4月1日が新年の始まりだったそうです。それが今の暦に代わり1月1日が新年の始まりになったことで、4月1日を嘘の新年という人たちが現れ可愛い嘘、冗談程度なら許されると言うお祭り、風習が生まれエイプリルフルと呼ぶようになったそうです。あくまでも可愛い冗談程度ですのであしからず。

ケアマネジャー山口

♣ 園芸ボランティア活動 ♣

多肉植物の寄せ植えを行いました!

★オレンジガーデンの

お花が満開です!



常盤台地域ケアプラザR8年4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

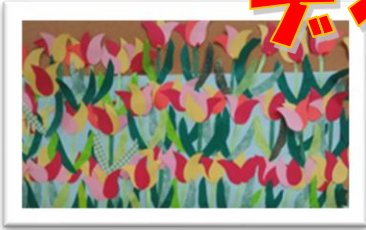


★常盤台地域ケアプラザ 4月休館日4月27日(月)

※デイサービスは営業しています

			水	木	金	土
★「こむぎこハウスベーカリー」 いわまワークスパン販売 6日(月) 11:30~ 13日(月) 20日(月) ★「麦の丘」白根学園パン販売 22日(水) 11:30~			1	2	3	4
			美と健康体操		ヨガ教室 まちづくり協議会	
5	6	7	8	9	10	11
常盤台西部自治会	いわまワークス パン販売		ときわの森体操教室 コーヒーかがやき塾 シニア第2カラオケ 少林寺流空手	絵手紙四季		
		歌声サロン アンニョン			民児協	
12	13	14	15	16	17	18
常盤台住好自治会 書道の会	いわまワークス パン販売	ゆらぎ体操	美と健康体操		ヨガ教室	
		いきいき体操 サークル		ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	
19	20	21	22	23	24	25
常盤台住好自治会	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	シニアクラブ第二 ときわ	白根学園パン販売 ときわの森体操教室 ブルメリア シニア第二カラオケ 少林寺流空手	子育て広場 絵手紙四季	ときわカフェ オレンジプラス	お楽しみ手芸教室
		アンニョン				常盤台環境事業推進 委員会
26	27	28	29	30		
書道の会 常盤台連町総会	施設点検日 休館日	ゆらぎ体操				
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		じゃんけんぼん		

デイサービスだより



ご利用者様作品 「チューリップ」



令和8年4月

ご利用者様募集中!



ご利用者様作品 「春の装い」

ご見学も随時受付中です! ご自宅まで送迎いたします。

- ★定員 40 名に増員しました。
- ★中重度者ケア体制加算、認知症加算を算定いたします。
- ★お持ち帰り弁当サービスをはじめました。新規ご利用の方
- ★大きなお風呂でゆったり入浴いただけます。リフト浴・個浴完備。(要支援可)
- ★短時間の利用をご希望の際もご相談ください。



★歌と運動を同時に! 音楽レクリエーション



★腕の力が勝負! ひな祭りレクリエーション

<昼食>

ちらし寿司・茶碗蒸し・五目煮豆・小松菜
のおかか和え・フルーツゼリー



<おやつ>
ひな祭りデザート



★まっすぐ通せば優勝です! トンネル通し



♥朝のひと時



★足の運動 1, 2, 3!

4月の
デイサービスレクリエーション予定

- ★4月6日~11日
絵合わせ・ラップコロコロ
- ★4月13日~18日
創作漢字・缶釣り
- ★4月20日~25日
お誕生日会・カレンダー作り
- ★4月27日~5月2日
脳トレプリント・こいのさやあて



◆今月のクイズ◆ 難読漢字・お花シリーズ



- ① 躑躅
- ② 独活
- ③ 枸杞

前回の答え

- ① 達上ヶ丘 たんじょうがおか
- ② 汲沢 くみさわ
- ③ 十二所 じゅうにそ

<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

