



ときわの森

ヘルキー

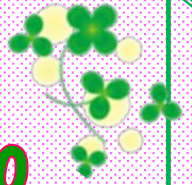
横浜市常盤台地域ケアプラザ 5月 広報紙

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 5月 1日 発行

横浜市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」

令和8年5月30日(土) 11:00~14:00



♥地域の皆様ご来場
お待ちしております！

★大人・子ども
フリーマーケット



体験コーナー

(一部参加費があります)

- ・バルーンアート 親子で楽しめます！
- ・ふうの実アート(すみれ会)
- ・ハンドマッサージ
- ・HODOHOKO マットで歩幅測定等
(保健活動推進委員)
- ・ゴミ分別クイズ(資源循環局)

販売コーナー

- ・カレーライス
- ・ドーナッツ(手作りパン教室の会)
- ・コーヒー
- ・綿菓子(青少年指導委員)
- ・野菜(アグリッジ)
- ・多肉植物(園芸ボランティア)
- ・さかもとてらす販売
- ・ビスケット・煎餅(更生保護女性会)

無料食品配布会

令和8年6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

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)

内容は毎回違います。

★当日順番にお並び下さい。



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

リズムカルダンスで脳トレ

簡単な振り付けを覚えて身体と脳も
楽しくトレーニング

<日程表> ※原則毎月第2木曜日開催

令和8年 5月14日(木)6月11日(木)

7月16日(木)7月は第3木曜

8月13日(木)9月10日(木)

10月 8日(木)11月12日(木)

12月10日(木)これ以降も続きます

時間 13:00~14:00

場所 2階 多目的ホール

講師 原 淳子先生

参加費 300円

対象 概ね60歳以上 定員15名

持ち物：飲み物・運動靴・タオル



申込みは TEL:045-339-5701 地域活動交流まで

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5月

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
 問い合わせ：電話：045-339-5701 担当：清水・阿部



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 045-339-5701

担当：清水・阿部



常盤台地域ケアプラザ

介護者のつどい

令和8年度 ゆうづる

日時 令和8年 5月28日(木)

7月23日(木)

9月24日(木)

11月26日(木)

令和9年 1月28日(木)

3月25日(木)

時間 13:30-15:00

場所 常盤台地域ケアプラザ
2階 地域ケアルーム

申込 TEL 045-339-5701



介護を頑張っている皆さん、
たまには自分だけの時間を作りませんか。
同じ立場の方々と日頃の思いを話す集いの場です。
初めての方のご参加もお待ちしています。
各日程の内容は予定であり、変更する場合があります。

地域包括支援センター 担当：横井

常盤台地域ケアプラザ地域包括支援センター 横井・清水・阿部 TEL：045-339-5702 (相談専用)



ときわの森 子育て広場



♪ 音とリズム遊び&楽しい工作 ♪

- ★佐藤亜紀先生の「音とリズム遊び」 10:30~11:00
先生を囲んで、親子でとんだりはねたり、思いっきり音とリズムに合わせて体を動かそう!!
- ★楽しい工作 11:00~12:00
親子で「ワニワニパニック」を作って、みんなで遊ぼう!!

日時：令和8年5月28日(木)

時間：10:30~12:00

場所：2階 多目的ホール

講師：佐藤亜紀先生(音とリズム遊び)

参加費：100円/子供1人

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：5/26(火)まで

申込み：常盤台地域ケアプラザ

地域活動交流まで TEL 339-5701



ワニワニパニックイメージ

♣ ケアマネ便利 ♣



気付けばすっかり葉桜になっていました。今年は満開の頃に雨風が強く、桜も大分苦戦したのではないのでしょうか。花見酒の楽しみも逃してしまいました。この後は「ツツジ」が見ごろで楽しみです。ちょっとした公園や歩道に植えられていて珍しいのですが、白、赤、ピンク、グラデーションと多様な色の花をつけ、時には一つの株に様々な色の花をつけることもあってそれは見事です。スーパーの横に小さな公園がありまして、桜で逃した花見酒はツツジで挽回しようと思います。

ケアマネジャー：山口

♣園芸ボランティア活動♣



4/20 ひまわりの種を植えました!

*オレンジガーデンのチューリップが咲きました!



常盤台地域ケアプラザR8年5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 5月 休館日5月25日(月)
※デイサービスは営業しています

				金		土	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ★「こむぎこハウスベーカリー」いわまワークスパン販売 18日(月) 11:30~ ★「麦の丘」白根学園パン販売 27日(水) 11:30~ </div>					1	2	
					ヨーガ教室		
						あじさいの会	
3	4	5	6	7	8	9	
			美と健康体操			地区社協	
		歌声サロン	プルメリア	ダンスクラブ じゃんけんぼん			
10	11	12	13	14	15	16	
常盤台住好自治会 書道の会		ゆらぎ体操		絵手紙四季	ヨーガ教室		
常盤台連合町内会 行事部		いきいき体操 サークル アンニョン	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	リズムカルダンスで 脳トレ	民児協 すみれ会 あじさいの会		
17	18	19	20	21	22	23	
	いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	シニア第二絵手紙	美と健康体操		ときわカフェ まちづくり協議会		
			プルメリア 少林寺流空手	ダンスクラブ じゃんけんぼん		ワークショップ 常盤台環境事業推進 委員	
24	25	26	27	28	29	30	
常盤台地区社協総会 書道の会	施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	ゆらぎ体操	白根学園パン販売	子育て広場 絵手紙四季		ヘルキーメイフェア	
		いきいき体操 サークル アンニョン	ときわの森体操教室 シニア第2カラオケ				
31							
まちづくり協議会							

デイサービスだより



ご利用者様作品 「桜の風景」



令和8年5月

ご利用者様募集中!



ご利用者様作品 「可愛い花たち」

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。



午後のレクリエーション風景 ★足の力加減も肝心です ラップコロコロゲーム



★記憶をたどって下さい 絵合わせゲーム

★二人の息を合わせて みつばちブンブンゲーム

<昼 食メニュー>

山菜ご飯・ふくさ卵焼き・うずら豆の煮物
小松菜としめじのごまよこし・すまし汁
おやつ 桜餅



★みんなで一緒に軽い運動と歌を歌います!

5月の デイサービスレクリエーション予定

- ★5月4日~9日
都道府県クイズ・牛乳パック釣り
- ★5月11日~16日
仲間集め・コイン集め
- ★5月18日~23日
漢字バラバラ・後ろヘボン
- ★5月25日~5月30日
お誕生日会・カレンダー作り



◆今月のクイズ◆ 難読漢字・お花シリーズ

- ① 杠
- ② 沈丁花
- ③ 勿忘草



前回の答え

- ① 躑躅 ツツジ
- ② 独活 ウド
- ③ 枸杞 クコ

<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

