



ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 6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 6月 1日 発行

ときわの森

七タコンサート



令和8年7月4日（土）



時間：13：30～15：00 開場時間 13:00

出演：横浜国立大学吹奏楽団



★ラージアンサンブルとスモールアンサンブルの生演奏をお楽しみ下さい！
ご来場お待ちしております！

場 所：常盤台地域ケアプラザ・2階多目的ホール・集会室 1・2

定 員：50名（予約なし）

参加費：無料



～お問い合わせ～

常盤台地域ケアプラザ TEL：045-339-5701 地域活動交流まで

ときわの森

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 令和8年6月11日(木)

7月16日(木)第3週・8月13日(木)

9月10日(木)・10月15日(木)第3週

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 募集：10名

持ち物：飲み物・運動靴・タオル

申込み：常盤台地域ケアプラザ地域活動交流まで



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）

お一人様1個

食品・日用品など4～5点配布します。

内容は毎回違います。

☆当日順番にお並び下さい。



主催：NPO法人ちゃっと

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8年6月

一歩踏み込んだ足の健康

～今日から始める血糖管理と足先のケア～

「総合診療医から診る足のお話」をうかがいます
 フットケアのエキスパートから
 ご自分の足や爪のケアの方法を教えます

日時： 令和8年7月1日（水） 13：00～15：00

会場： 常盤台コミュニティハウス 集会室1・2

講師： ・横浜保土ケ谷中央病院 総合診療科 八百 壮大 医師
 ・天使のつめきり二俣川 フットケアリスト 神門 賀子 看護師

対象： 65歳以上の方 ・ 定員： 20名

参加費： 無料

持ち物： 室内履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物

脱ぎやすい靴下、靴でいらしてください。お持ちの方は爪やすりをご持参ください。

申込み： 常盤台地域ケアプラザ 担当 清水、阿部 TEL：045-339-5701



無料

司法書士の先生による

遺言・相続のお話

☆こんな方にオススメ☆

- ・遺言の種類は？
- ・何から始めたらいいか分からない...
- ・相続トラブルの対処法について...
- ・相続税について...

これらについてお話していただきます！

令和8年7月9日(木) 10:00~11:30

講師： 司法書士 相波 聡明 先生
(あいば司法書士・行政書士事務所)

定員： 先着 30名

場所： 常盤台地域ケアプラザ
2階多目的ホール

※ご参加の方は下記までご連絡お願い致します。

申込み・問い合わせ
 常盤台地域ケアプラザ TEL:045-339-5701

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)

申込み・問い合わせ： TEL:045-339-5701

担当： 清水・阿部






ときわの森 **子育て広場**



ヒーローに変身しちゃおう!!

★ヒーローに変身しちゃおう!! 10:30~11:30
 大好きなキャラクターの変身グッズを作って、みんなで
 変身ごっこをしてあそぼう!!
 ※イベント終了後、「子育てサポートシステム入会説明会」開催
 11:30~12:00

地域の中で子供を預けたり、預かったりすることで、地域ぐるみの子育て支援を目指す、会員制有償の支えあい活動です

日 時：令和8年6月25日(木)  へんしん!!
 時間：10:30~12:00
 場所：2階 多目的ホール
 参加費：100円/子供1人につき
 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：6/23(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

♣ ケアマネ便利 ♣



6月です。嫌な梅雨の季節でもあります。6月を別名水無月(みなづき)と言いますが、田植えが終わって田んぼに水を引く時期という意味だそうです。雨が降り過ぎるのに水が無い月とは思えません。実は、水が無い月ではなく水の月という意味だそうです。無いは、~のという助詞なので。ところが、この時期、田んぼにしか水が無いことから文字どおり水が無い月ということが由来の説もあるのだそうです。どちらにしても雨の多い月に水が有るとか無いとか真逆の説があるのは面白いです。

ケアマネジャー 山口

♣ 園芸ボランティア活動 ♣

5/18ひまわりの苗を植えました!



★ケアプラザで熱中症予防

ここでひと涼み
 クールシェアスポットを
 ご利用下さい!



常盤台地域ケアプラザR8年6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 6月 休館日6月22日(月)
 ※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
	1 ヘルスメイト	2	3 美と健康体操	4	5 ヨガ教室	6 ミスグリーンズ
		アンニョン	健康講座	ダンスクラブ じゃんけんぼん	すみれ会 あじさいの会	
7 コミュニティハウス 書道の会	8 いわまワークス パン販売	9 ゆらぎ体操	10 ときわの森体操教室 コーヒーカーがやき塾 シニア第2カラオケ 少林寺流空手	11 絵手紙四季	12	13 常盤台連合町内会 行事部
常盤台住好自治会	まちづくり協議会	いきいき体操 サークル		リズムカルダンスで 脳トレ	民児協/地区社協 無料食品配布会	
14	15 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	16 シニアクラブ 第二ときわ	17 美と健康体操	18	19 ヨガ教室	20 常盤台連合町内会 ライオンズマンション 自治会
		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 ※デイサービスは 営業しています	23 ゆらぎ体操	24 白根学園/パン販売	25 子育て広場 絵手紙四季	26 ときわカフェ +オレンジプラス	27 環境事業推進委員
		いきいき体操 サークル	シニア第2カラオケ 少林寺流空手			
28 常盤台連合町内会 行事部盆踊り練習	29 いわまワークス パン販売	30		★「こむぎこハウスベーカリー」 8日(月) 11:30~ 15日(月) 11:30~ 29日(月) 11:30~ ★「麦の丘」白根学園パン販売 24日(水) 11:30~		
常盤台連合町内会 定例会						

デイサービスだより

令和8年6月

ご利用者様募集中!

★利用者様作品 「創作人形」

★利用者様作品 「鯉のぼり」

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。(※原則新規ご利用の方)
- ★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。



楽しいひと時 午後のレクリエーション



★狙いを定めて「牛乳パック釣り」



♣年1度の出番です「こいのさやあて」



◆グーチョキパーで脳トレ
「流れるジャンケン」



♥みんなで一緒にテレビ体操をします



♠平行棒で歩行訓練をします



♪4/16のアンサンブルひまわり様の演奏会



<昼食> 端午の節句メニュー

中華おこわ・すまし汁・鯖のとろろ蒸し・大根の煮もの
ブロッコリーの胡麻和え・ぶどうゼリー

<おやつ> コーヒーマール蒸しパン



6月のデイサービスレクリエーション予定

- ★6月1日～6日
文字数限定しりとり・二人で運ぼう
- ★6月8日～13日
私は誰でしょう?・動かす玉入れ
- ★6月15日～20日
あるものクイズ・パターゴルフ
- ★6月22日～27日
お誕生日会・カレンダー作り
- ★6月29日～7月4日
脳トレプリント・バウンドボール



◆今月のクイズ◆ ～難読漢字・植物シリーズ～

① 蕨

② 薊

③ 仙人掌



前回の答え

- ① 杠 ゆずりは
- ② 沈丁花 じんちょうげ
- ③ 勿忘草 わすれなくさ

<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

