



ヘルキー

ときわの森

横浜市常盤台地域ケアプラザ 7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 7月 1日 発行



常盤台地域ケアプラザ&コミュニティハウス共催

令和8年5月30日(土)



第2回 「ヘルキーメイフェア」を開催しました!

フリーマーケット



体験コーナー



バルーンアート



綿菓子・野菜スタンプ



ときわ体操
コーナー



多肉植物販売



資源循環局コーナー



さかもとてらす販売コーナー



カレー・ドーナツ
コーヒー販売



ボランティア活動をしてみませんか

常盤台地域ケアプラザで活動して
いただけるボランティアさんを募集
します!!

- ・園芸ボランティア
- ・デイサービスボランティア
- ・子育て広場ボランティア
- ・イベント時の調理ボランティア



など、様々な活動があります。

活動してみたい方は

常盤台地域ケアプラザまでご連絡下さい!

※65歳以上の方はよこはまシニアボランティア
ポイントの対象施設です。

お問い合わせ:TEL045-339-5701

地域活動交流まで

♥地域の皆様ご来場、ご協力ありがとうございました。

ケアプラザから参加した、フリーマーケットの売上金 9,520 円
を日本赤十字社より「ウクライナ人道危機救援金」へ
募金いたしました。

♣ありが隊の皆様ありがとうございました♣

5月27日・28日にケアプラザ庭の
草刈りをしていただきました。



＊＊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7月

地域活動グループリーダー連絡会を開催しました。

先日、常盤台地域ケアプラザのエリアで活動されておられるご高齢者の通いの場である運動、サロン、食事会、保土ケ谷区が認定している「きらり☆シニア塾」のグループリーダーの方々にお集まりいただきました。

講師からいつもの活動にフレイル予防を「ちょい足し」してみようと題して体験や講話を頂きました。参加者の方々は、グループ活動がより健康に、楽しくできるヒントを持ち帰られたようです。

私たちの地域には住民の方が集まり様々な活動をされているグループが沢山あります。どこへ通ったらいいか？とお思いの方は、ケアプラザや保土ケ谷区役所5階に置いてある「きらり☆シニアマップ」や、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」などでお探ただけです。

ご不明点は下記の相談専用電話番号へご質問ください。



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わからない...
- ・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

熱中症対策をしましょう

急に暑くなり、
熱中症による救急搬送が
増えてきています。



★暑さを避け、身を守りましょう！

屋内では、エアコンを適切に使い、
室温を確認しましょう。

屋外では日傘や帽子着用、日陰の
利用、こまめな休憩が大切です。

★こまめに水分を補給しましょう！

室内でも、外出時でも、のどが渇い
ていなくても、定期的に水分を摂取
することが大切です。

保健師 清水



ときわの森 子育て広場



♪ 夏まつり!! ♪

バルーンアート・魚釣り・お菓子のつかみ取り、
かんたん工作など楽しい遊びがいっぱい!!

● ● ● 親子で遊びに来てね! ● ● ●

日 時：令和8年7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/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15組(事前予約制)

持ち物：飲み物・汗拭きタオル

申込締切：7/21(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 ♣



今年も前半が終わり夏に突入です。

夏と言えば土用の丑の日。今年は7月26日だそうです。体力をつけて暑い夏を乗り切る為に土用の丑の日に「う」のつくものを食べると良いと言われていて、鰻、うどん、梅干、瓜、牛肉などが定番だそうです。特に鰻を食べるようになったのは江戸時代、「夏は鰻が売れない」と、悩んでいたうなぎ屋に発明家・平賀源内が「本日、土用の丑の日」と看板を出すようアドバイスをして大成功したと言われています(史実は、定かではないようですが...)。夏=土用の丑の日=うなぎと、容易に連想できます。暑い夏、さっぱりしたものをと仰る方もおいでと思いますが・・・やはり鰻を食べたくなります。

ケアマネジャー 山口

♣ 園芸ボランティア活動 ♣



お花の植え替え
をしていただき
ました。



★ケアプラザで熱中症予防

ここでひと涼み
クーシェアスポットを
ご利用下さい!



常盤台地域ケアプラザR8年7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 7月 休館日7月27日(月)

※デイサービスは営業しています

日	月	火	水	木	金	土
★「こむぎこハウスペーカー」 いわまワークスパン販売 6日(月) 11:30~ 13日(月) 11:30~ ★「麦の丘」白根学園パン販売 22日(水) 11:30~			1 美と健康体操	2	3 ヨガ教室	4
5 常盤台連町行事部 書道の会	6 いわまワークス パン販売	7 歌声サロン アンニョン	8 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	9 遺言相続のお話 絵手紙四季	10 ヘルスマイト すみれ会 あじさいの会	11 七タコンサート コミュニティハウス
12 常盤台連合町内会 行事部	13 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	14 ゆらぎ体操	15 美と健康体操	16 ブルメリア	17 ヨガ教室 まちづくり協議会	18 フレンドコスモス
常盤台住好自治会		いきいき体操 サークル	ブルメリア	リズムカルダンスで 脳トレ じゃんけんぽん	すみれ会 あじさいの会	ワークショップ
19 常盤台連町行事部 書道の会	20	21 シニアクラブ 第二ときわ	22 白根学園パン販売	23 子育て広場夏まつり 絵手紙四季	24 ときわカフェ	25
コミュニティハウス	まちづくり協議会	アンニョン	ときわの森体操教室 シニア第2カラオケ 少林寺流空手	ダンスクラブ ゆうづる		環境事業推進委員
26	27 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	28 ゆらぎ体操	29	30	31	
常盤台連合町内会 定例会		いきいき体操 サークル				



デイサービスだより

令和8年7月

ご利用者様募集中！

★利用者様作品 「あじさい①」



★利用者様作品 「あじさい②」

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。



お誕生日会



★団体旅行気分でおもてなし

♣午後のレクリエーション風景



★アイコンタクトで気持ちを合わせて

二人で運ぼうゲーム

★ハラハラゲームで集中！一本橋渡ろう



★色を選んで足踏み脳トレーニング

◆6/11「趣味の会」の皆様の訪問◆

歌と華麗な踊りで楽しませていただきました。



<昼食>季節のメニュー

エビチャーハン・中華スープ・水餃子・大根の和え物
いちごヨーグルト

<おやつ>ホットケーキ 小豆ホイップ



7月のデイサービスレクリエーション予定

★7月6日～11日

アタック 25・天国と地獄

★7月13日～18日

カードでしりとり・紙コップ順番モグラ

★7月20日～25日

お誕生日会・カレンダー作り

★7月27日～8月1日

絵合わせ・シュートゲーム



◆今月のクイズ◆ ～難読漢字・植物シリーズ～

① 落葉松

② 柘植

③ 蒲公英



前回の答え

① 蕨 ワラビ

② 薊 アザミ

③ 仙人掌 サボテン

<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

