

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

4月号

菅田地域ケアプラザ便り 第273号

令和6年4月1日発行

社会福祉法人^{財団法人}経済生会支部神奈川県済生会

横浜市菅田地域ケアプラザ

発行責任者：所長 松野 勝民

所在地：神奈川区菅田町 1718-1

電話：471-3101 FAX：471-3102



すげたツチ

菅田地区社会福祉協議会 菅田地域ケアプラザ 共催事業



すげたふれあいまつりを開催しました！

3月2日（土）に菅田地区センターと合同で「菅田ふれあいまつり」を4年ぶりに開催しました。1階では、普段ケアプラザで活動をしているボランティアグループや地域作業所のみなさんによる模擬店・バザーや展示などを行ないました。

1日で約2700名の方にお越しいただきとても大盛況でした。ご来場のみなさま、そして準備、出店をしていただいたグループの方々、本当にありがとうございました。



子育て支援事業 協力：保育ボランティアこぶし

ふれあいおやこひろば

定員
10組

「ふれあいおやこひろば」は、親子で一緒に遊び、学べる広場です。今月は、保育ボランティアこぶしさんの協力で、「指遊びやパネルシアター」などを予定しております。

- 対象：未就園児とその保護者
- 日時：令和6年4月15日（月） 10時～11時
- 場所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 定員：10組程度（定員になり次第締め切り）
- 持ちもの：飲み物（水分補給のため）
- 参加費：1組100円
- 申し込み：菅田地域ケアプラザ（地域交流） ☎ 471-3101



SUGETA シニアヨガ講座

参加者募集
定員13名

第1回目

日時：4月4日（木） 9:30～11:45
内容：①マットヨガ
②講座「オーガニック」（持参）
講師 資格指導士 斉藤 友子氏
③チェアヨガ

満員御礼 受付終了しました

第2回目 参加者募集中！

日時：4月18日（木） 9:30～11:45
内容：①マットヨガ
②講座「フレイル予防の食事」
講師 管理栄養士 石川 京子氏
③チェアヨガ

開催場所

菅田地域ケアプラザ
多目的ホール

講師

IHTA認定1級ヨガインストラクター
シニアアドバンスヨガインストラクター
平山 佳奈氏

申込み

菅田地域ケアプラザ
（担当：長谷川・堀）
☎471-3101

ご好評につき開催決定！ぜひお申し込み下さい！

令和6年4月 菅田地域ケアプラザでのイベント・活動等の予定

休館日：4月22日（月）

ケアプラザはデイサービス以外の業務はお休みです。

地域包括支援センターからのお知らせ

第1回 介護者のつどい 施設見学会「特別養護老人ホーム」

今回の介護者のつどいでは、特別養護老人ホーム「けやき荘」の見学会を行います。見学会終了後は、けやき荘内にオープンしました憩いの場である『けやきっさ』で参加者同士の交流会も行います。ぜひご参加ください。

☆日時：5月17日（金） 10:30～12:00

☆会場：特別養護老人ホーム けやき荘

菅田・東本郷・鴨居地域ケアプラザより送迎あり

☆対象者：現在介護をしている方・していた方

☆定員：15名程度

☆参加費：無料

☆申込み：事前にお申し込みください。



各事業・活動の利用申込み・問合せ先

菅田地域ケアプラザ ☎ 471の310

内科医による健康相談

菅田地域ケアプラザ協力医による相談会です。最近、物忘れが心配など、どうぞお気軽にご相談ください。

○毎月第2・4水曜日 13:00～14:00

（1組30分程度の相談となります）

○場所：菅田地域ケアプラザ

○利用料：無料

○申込み：事前に予約が必要です。

お気軽にご相談ください！



ゆるり体操 太極拳

☆日時：4月5日（金）8日（月）15日（月）

※第1金曜日 15時00分～16時00分

第2・3月曜日 13時30分～14時30分

☆場所：菅田地域ケアプラザ

☆講師：太極拳指導員

水尾 里子講師

平野 英子講師

☆参加費：無料

☆申込み：事前にお申し込み下さい。



生活支援コーディネーターからのお知らせ

菅田ふれあい喫茶室

※菅田地区社会福祉協議会との協働事業

お一人様でも、気軽に参加できる喫茶室です。

★日時：4月27日（土）13:30～15:00

★会場：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

★参加費：100円（コーヒー等の飲み物＋お茶うけ）

※「今月の一品」として、手作りお惣菜（各100円）が好評。是非ご賞味下さい。



*新型コロナウイルスの感染拡大により活動内容の変更、中止となる場合がございます。詳しい状況につきましては、直接ケアプラザまでお問い合わせ下さいますようお願い致します。

菅田地域ケアプラザの最新情報は、インターネットでも入手できます！

ケアプラザの施設案内や各種お知らせ、本紙すげたタッチ等がホームページでご覧いただけます。

アドレス <http://www.sugeta-careplaza.jp/entrance.html>

◆地域のボランティア団体による福祉活動◆

※都合により開催日時が変更となる場合がございます。見学等ご希望の際はあらかじめご連絡くださいますようお願い致します。

グループ名	対象者・内容	通常の活動日時	利用(参加)料/今月の開催日 利用(参加)申込み等
すげた いっぷく亭	地域の方を対象としたコーヒーサロンです。おいしいコーヒーと楽しいおしゃべりのひとときを。	第1・3木曜日 13:30～14:30	○有料（1回100円） ○今月は4日 18日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食事会	栄養満点の手作りのお食事を提供しています。食後には体操等も行っています。皆さまのお越しを笑顔でお待ちしております。	第3水曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は17日 ○申込不要。当日お越しください。
じゃがいも食事会	高齢者を対象としたボランティアによるお食事会です。皆さまのお越しをお待ちしております。	第2木曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は11日 ○事前に申し込みが必要です。
転倒予防教室	転倒予防を目的とした健康運動指導士による体操教室	第2・4火曜日 13:30～14:30	○有料（月500円） ○今月は9日 23日 ○申込不要。当日お越し下さい。
健康体操教室 「さわやか」	健康増進や仲間づくりを目的とした体操教室	第1・3金曜日 13:30～14:30	○有料（月300円） ○今月は5日 19日 ○申込不要。当日お越し下さい。
ワンツーステップ	スクエアステップ体操の会。脳トレおもしろ体操、盆踊りなども行います。	第1木曜日 第3金曜日 15:00～16:30	○無料 ○今月は4日 19日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
ミニデイサービス あすなる会	外出する機会が少ない高齢者や身体障がいのある方に対してのミニデイサービス	第1水曜日 12:30～14:30	○有料（1回 100円） ○今月は3日 ○事前に申し込みが必要です。
パソコンクラブ 菅田	近隣の方を対象としたPC学習「土曜講習」と、午前の時間でどなたでも参加できる「水曜サロン」講習を開催	第1・3土曜日 12:00～14:30 第2・4水曜日 9:00～11:30	○有料 （土曜コース、1か月1,000円） ※水曜サロン第2・4水曜随時募集中 （各1回500円当日徴収、単発、連続OK）
菅田デジフォト クラブ	おおむね60歳以上の方を対象としたパソコンによる写真加工の学習会	第2月曜日 12:00～16:00	○有料（実費） ○今月は8日 ○事前に申し込みが必要です。
フォレスト リズム	笑って歌って踊って♪ 身体いきいき心わくわく楽しい 脳活体操でリフレッシュ	第1水曜日 10:00～11:30	○有料（1回 500円） ○今月は3日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
日本語教室 「ちゅうりっぷ」	日本語を学びたい人、地域の方とふれあいたい人は、どなたでもいらしてください。	第1・3金曜日 10:00～11:30	○無料 ○今月は5日 19日 26日（臨時） ○申込み不要。当日お越し下さい。
4月～新規開催！ 「ビスケット」	外国につながる子どもたちを対象に学習支援を通じて、楽しく過ごせる居場所です。	第2・4土曜日 13:00～14:30	○無料 ○今月は13日 27日 ○申込み不要。当日お越しください。
すみれ会	おおむね高齢者対象のレクダンスの会。歌謡曲やポップス曲で踊ります。	第1月曜日 第3火曜日 13:00～14:30	○有料（3カ月2,000円） ○今月は1日 16日 ○申込み不要。当日お越しください。
キッズダンス Dream-C	子供達の健全な心と身体の成長、仲間づくりを目的としてヒップホップやチアダンスなどを行っています。	第2・4金曜日 16:30～17:30	○有料 ○今月は12日 26日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
こどもの居場所 ComeComeひろば	小学生を対象とした、放課後のこどもの居場所です。	第2・4木曜日 15:00～17:30	○無料 ○今月は11日 25日 ○申込み不要。当日お越し下さい。



2040年問題って？

2040年には85歳以上の人口が急増し、介護医療リハビリ等のニーズの増大と共に介護が必要になる方も増えていきます。介護が必要になった主な原因としては、脳血管疾患、関節疾患、骨折・転倒が上位となっています。予防として普段から定期的な運動を行い、筋肉や関節など運動機能を維持し、バランスの良い食事を摂取することが大切です。また、散歩に出かけたり、外出先で階段を使う事も筋力アップにつながります。

今のうちから健康寿命（日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる期間のこと）を延ばせるよう取り組んでいきましょう。



次回の教室（区役所共催事業）の予告！

令和6年5月30日（木）14：00からMCI（軽度認知症）について症状や検査、治療、予防等について地域の医師からの講座と脳年齢チェックを予定しています。詳細は次回ご案内します。

地域包括支援センター 長谷川

みまもりキーホルダーについて



65歳以上の方を対象に、高齢者の緊急時に身元が確認できる「みまもりキーホルダー」を無料で配布しております。登録手続きはお近くの地域ケアプラザ、地域包括支援センターで行えます。

- ◆対象者：神奈川区内に住所を有する65歳以上の方
- ◆申込み：菅田地域ケアプラザ（菅田町にお住いの方） ☎471-3101
※神奈川区内で菅田町以外にお住いの方は、登録手続きが異なります。
- ◆持ち物：①本人確認書類（年齢、住所が確認できるもの） ②印鑑
③緊急連絡先（氏名・住所・電話番号等）
- ◆登録事項：氏名、性別、生年月日、住所、電話番号、緊急連絡先等



すでにみまもりキーホルダーをお持ちの方は、登録した年から毎年更新手続きが必要です。（但し、新規登録月から更新月（誕生日）までが6ヶ月以内は次回の更新は不要）対象の方はお手数ですが、本人確認書類等をご持参のうえ登録した地域ケアプラザまたは地域包括支援センターで手続きをお願い致します。

デイサービスからのお知らせ

～菅田地域ケアプラザ 職員募集～

菅田地域ケアプラザでは、デイサービスで働くスタッフを募集しております。和気あいあいとした楽しい職場ですので、まずはお気軽にご連絡ください。是非お待ちしております。



【募集職種】 運転手・調理員

【お問い合わせ】
電話：471-3101
担当：高野・原