

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

6月号

菅田地域ケアプラザ便り 第275号



すげたツチ

令和6年6月1日発行

社会福祉法人 恩賜財団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

【菅田地域ケアプラザ 子育て支援事業】

協力：西菅田保育園・あおぞら菅田保育園



ふれあいおやこひろば

今回は、西菅田保育園・あおぞら菅田保育園の保育士さんの協力で、「おやこで体操遊びと手作りおもちゃ」などを予定しています。

皆さまの参加お待ちしております！

【対象】未就園児とその保護者

【日時】6月17日（月）10時～11時（雨天決行）

【集合場所】菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】10名程度（定員になり次第締め切り）

【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



2024 かなプチ子育て応援タイム

幼稚園トーク

～知りたい！聞きたい！幼稚園のあれこれ～

幼稚園選びのあれこれを先輩ママさんから聞く事ができます。

※参加予定幼稚園

東、育和、黒滝、小机、城郷、羽沢幼稚園

（冊子には、上星川、竹山、竹山南幼稚園も掲載されます）

■日時：6月6日（木）10時15分～11時30分

■場所：菅田地区センター 体育館

■参加費：200円（オリジナル冊子代込み）

■申込み：不要

■問合せ：かなーちえ ☎441-3901

近隣の幼稚園9園の
最新情報をまとめた
オリジナルの冊子です

しゅーくるーむ ☎070-5549-2034

菅田地区センター ☎471-2913

菅田地域ケアプラザ ☎471-3101

※当日、会場には駐車できません。近隣のパーキング、または、公共交通機関をご利用下さい。

幼稚園トーク
～知りたい！聞きたい！幼稚園のあれこれ～
6月6日（木）10:15～11:30（受付10:00～）
場所：菅田地区センター 体育館（申込み不要）
参加費：200円（冊子代込み）
参加予定幼稚園
東・育和・黒滝・小机
城郷・羽沢幼稚園
※冊子には上星川・竹山・竹山南幼稚園も掲載されます。
近隣の幼稚園9園の最新情報をまとめたオリジナルの冊子です！
お問い合わせ
菅田地域ケアプラザ ☎471-3101 かなーちえ ☎441-3901
菅田地区センター ☎471-2913 しゅーくるーむ ☎070-5549-2034
当日会場には駐車できません。近隣のパーキング、または、公共交通機関をご利用下さい。

令和6年6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：6月24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2回 介護者のつどい

『地域包括ケア病棟』ってどんなところ？

「地域包括ケア病棟」ってご存知ですか？

今回の介護者のつどいでは、「地域包括ケア病棟」にはどのような特徴があるのか、一般病棟との違いを踏まえ、役割や具体的な内容をお伝えします！！

☆日時：7月19日（金） 10:30～12:00

☆会場：東本郷地域ケアプラザ

菅田・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：20名程度

☆参加費：無料

☆申込み：事前にお申し込みください。



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。

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。



生活支援コーディネーターからのお知らせ

青空盆踊り体操 活動報告

あおぞら盆踊り体操は、コロナ禍令和3年2月から始まり3年目の春を迎えました。盆踊りの先生を中心に振りを習い、夏祭りの定番曲がいくつも踊れるようになりました。

写真提供：宮崎 清三様



4月の回は、菅田みどりの丘公園の八重桜がちょうど見頃の時期でした。アウトドアが得意な方がコーヒーを沸かして皆に振舞ってくれるなどサプライズもあり、ステキなお茶会ができました。詐欺被害防止など防犯に関してもお茶会の話題になりました。5月3日（金・祝）東町の砂田川鯉のぼり祭りにもオープニングであおぞら盆踊り体操メンバーが参加させていただきました。子どもも大人も菅田の魅力が味わえるお祭りを楽しみました。お世話になった皆さま、ありがとうございました。

生活支援コーディネーター 堀

*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。
*各グループの活動の利用や参加申込み、ボランティア活動の希望等はケアプラザまでご連絡ください。

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、本紙すげたツ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6日 20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19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13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11日 25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7日 21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6日 21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5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4水曜日 12:00～14:30	○有料 （土曜コース、1か月1,000円） ※水曜サロン第2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10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5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 ※3日はお休みです。	○無料 ○今月は7日 21日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
「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8日 22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3日 18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14日 28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13日 27日 ○申込み不要。当日お越し下さい。

各事業・活動の利用申込み・問合せ先

菅田地域ケアプラザ ☎ 471-0101



～ 体力測定のご案内～

日時

6月20日(木)

10時～12時(受付:9時50分～)

場所

菅田地区センター 中小会議室(3階)

対象

菅田町に住む 65 歳以上の方

持ち物

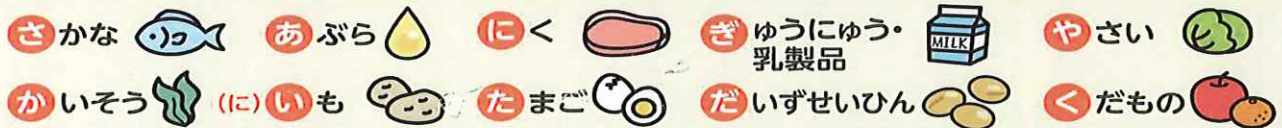
タオル・飲み物・動きやすい服装・シューズ等

- ・フレイルかどうかの確認ができます。
- ・脳年齢をチェック、栄養士による食事のアドバイス

測定の結果、自身の弱いところがわかります。弱い部分を見直し健康寿命を延ばしましょう



10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所



菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター(担当:長谷川)

045 - 471 - 3101

主催 神奈川区役所高齢障害支援課、菅田地域ケアプラザ

人生 100 年時代を元気に生きる

作業療法士による介護予防 シリーズ 18「日常生活動作について」

今回から人に必要な作業について一つ一つ解説していきます。今回は、「日常生活動作」という作業についてのお話です。「日常生活動作」は、人が生きていくうえで基本となる作業です。衣・食・住や見繕いをするを指します。具体的には、食事、着替え、入浴、排泄、移動(歩くことや車椅子を動かすこと)等が挙げられます。これらの作業は、自分で満足いくように作業できることで自尊心を保つことができます。子供も、成長するにつれ「日常生活動作」を自分で行うようになり大人への階段を上がっていきます。高齢となり障害を負ってしまっても、「日常生活動作」が少しでも自分でできる様になってもらうことで心身共に健全な状態に近づくといえます。我々リハビリ専門職は、カラダの機能を良くすると共に、「日常生活動作」がなるべくご自身でできるようになるように様々な訓練を行っています。

日常生活動作



作成 介護老人保健施設 牧野ケアセンター

リハビリテーション科 責任者 作業療法士 田原真悟

横浜市神奈川区菅田町 1481-1

