

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

7月号

菅田地域ケアプラザ便り 第276号

令和6年7月1日発行

社会福祉法人 湯島済生会支部 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



【菅田地域ケアプラザ 子育て支援事業】

夏だ！プールだ！ケアプラザにGO！

## ふれあいおやこひろば



参加費 1組 100円

日時

8月19日(月) 10時～11時

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象

未就園児とその保護者 ※定員10組

持ち物

水着（おむつのお子さんは、水遊びパンツ）、タオル、飲み物

申込み

菅田地域ケアプラザ 地域活動交流担当 ☎045-471-3101



## すくすく子がめ隊もプールやりまーす！

★7/5、8/2（金）10：00～12：00

西菅田団地集会所

★7/9、8/13（火）10：00～12：00

菅田南町自治会館

★7/24、8/28（水）10：00～12：00

菅田東町自治会館

※申込不要・参加費無料です。雨天の場合、室内での遊びとなります。



## あおぞら盆踊り体操

## 練習会

今年も暑い夏、盆踊りの季節がやってきます下記の日程で、涼しい室内に会場変更し盆踊りの練習会をします。

♪リクエストにお応えして「東京音頭」を踊ります♪

日程

7/18（木）、7/25（木）

8/15（木）、8/22（木） 14時～14時30分

会場

菅田地域ケアプラザ ボランティアルーム

※水分をご持参ください。

問合せ

菅田地域ケアプラザ ☎471-3101（長谷川・堀）

※申込み不要です。





# 令和6年7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：7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

病院の人に  
聞いてみよう！

### 第2回 介護者のつどい 地域包括ケア病棟のご紹介



「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たうえで、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。



○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：7月5日（金）8日（月）※15日はお休み

※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：7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）が大好評。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せようをお願い致します。  
\*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<br>利用（参加）申込み等                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| すげた<br>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<br>13:30～14:30                         | ○有料（1回100円）<br>○今月は4日 18日<br>○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<br>12:00～13:00                           | ○有料（1回400円）<br>○今月17日<br>○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<br>12:00～13:00                           | ○有料（1回400円）<br>○今月は11日<br>○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<br>13:30～14:30                         | ○有料（月500円）<br>○今月は9日 23日<br>○申込不要。当日お越し下さい。                          |
| 健康体操教室<br>「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<br>13:30～14:30                         | ○有料（月300円）<br>○今月は5日 19日<br>○申込不要。当日お越し下さい。                          |
| ワンツー<br>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<br>第3金曜日<br>15:00～16:30                  | ○無料<br>○今月は4日 19日<br>○申込み不要。当日お越し下さい。                                |
| ミニデイサービス<br>あすなろ会      | 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<br>12:30～14:30                           | ○有料（1回 100円）<br>○今月は3日<br>○事前に申し込みが必要です。                             |
| パソコンクラブ<br>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<br>12:00～14:30<br>第4水曜日<br>12:00～14:30 | ○有料<br>（土曜コース、1か月1,000円）<br>※水曜サロン第2水曜随時募集中<br>（各1回500円当日徴収、単発、連続OK） |
| 菅田デジフォト<br>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<br>12:00～16:00                           | ○有料（実費）<br>○今月は8日<br>○事前に申し込みが必要です。                                  |
| フォレスト<br>リズムー          | 笑って歌って踊って♪<br>身体いきいき心わくわく楽しい<br>脳活体操でリフレッシュ               | 第1水曜日<br>10:00～11:30                           | ○有料（1回 500円）<br>○今月は3日<br>○申込不要。当日お越し下さい。                            |
| 日本語教室<br>「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<br>10:00～11:30<br>※7/26は臨時です           | ○無料<br>○今月は5日 19日 26日<br>○申込不要。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<br>13:00～14:30                         | ○無料<br>○今月は13日 27日<br>○申込不要。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<br>第3火曜日<br>13:00～14:30                  | ○有料（3カ月2,000円）<br>○今月は1日 16日<br>○申込不要。当日お越しください。                     |
| キッズダンス<br>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<br>16:30～17:30<br>※7/12はお休みです          | ○有料<br>○今月は26日<br>○申込不要。当日お越し下さい。                                    |
| こどもの居場所<br>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<br>15:00～17:30                         | ○無料<br>○今月は11日 25日<br>○申込不要。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の3101



今年も  
猛暑

# 運動で 汗をかくことのメリット

今年の夏も猛暑になりそうですね。運動不足にもなりがちです。



1

まず、運動は気温の高い日中には熱中症の危険もあるので避けましょう。

汗をかくって大切なんですね

2

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

3

毎日決まった時間に就寝し、早起きした涼しい朝のウォーキングや室内でのストレッチをするのもよいでしょう。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。

※参考資料 全国健康保険協会資料

バランスの良い食事と外出時の水分をお忘れなく！

看護師 長谷川

生活支援コーディネーターからのお知らせ

## シニア対象ヨガ カナヨガサークル

## 開講しました！

当日はヨガマット無料で貸し出しできます

ご好評につきヨガクラス開講しました。ご自分の体の状態に合ったクラスを選べます。ヨガインストラクターによる対面レッスンですので、初めての方も安心してご参加いただけます。

男性・女性ともにご参加いただけます。

日程：原則第1・3木曜日

※月により日程変更の場合もございます。

### ★椅子ヨガクラス★

- ★時 間：9時30分～10時00分（30分）
- ★参加費：500円／1回
- ★内 容：椅子に座ってのヨガ。  
ラジオ体操程度の運動量です。

### ★ヨガマットクラス★

- ★時 間：10時10分～11時10分（60分）
- ★参加費：1,000円／1回
- ★内 容：呼吸に合わせてゆっくりとヨガポーズ。  
体がかたくても大丈夫です。心と体が軽くなるようなレッスンです。



開催場所

菅田地域ケアプラザ  
多目的ホール

持ち物

- ・汗拭きタオル・飲み物
- ・動きやすい服装

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