

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

10月号

菅田地域ケアプラザ便り 第279号

令和6年10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：神奈川県菅田町 1718-1

電話：471-3101 FAX：471-3102



すげたツチ

あげたの畑で

かなプチ子育て応援タイム2024

おやこでおいもほり

菅田地区の小泉さまの畑をお借りしておいも掘りを行います。
収穫の秋をみんなで楽しみましょう！！



日時

10月21日(月) 10時00分～11時00分

定員
20組

(雨天時10月28日(月)に延期)

集合
場所

つどいの広場 しゅーくるーむ (住所：神奈川県菅田町 2299-1)

※**10時**に集合し、畑まで歩いて移動します。(5分～10分程度)

持ち物

汚れてもよい服、軍手、水筒、汗ふきタオル
子ども用シャベル(あれば)など



参加費

200円(一家族に数本のおいも代込み)

申込み

つどいの広場 しゅーくるーむ ☎070(5549)2034
(月・火・木・金 10時～15時) ※9月30日(月)～申込み開始！

※駐車場先着5台(申込み時に要予約)

申込みはしゅーくるーむひろばか電話で
お申し込み下さい

菅田地区センター、しゅーくるーむ、かなーちえ、菅田地域ケアプラザ 共催事業 協力：ふれあいおやこひろば

主催：つどいの広場 しゅーくるーむ 共催：地域包括支援センター若竹苑、菅田地域ケアプラザ

お外でハロウィンイベント



雨天中止

いつものしゅーくるーむ(室内)とはちょっとちがう お外に出て芝生広場であそぼう
はじめてのお外あそびでも大丈夫！！おひさまのひかりをあびて、においや風を感じてみてね！
ぜひご参加ください。

日時

10月24日(木) ※受付開始10時15分～
10時30分～11時30分

場所

みどりの丘公園 芝生広場

申込み

申込不要！仮装大歓迎！

菅田の丘小学校4年1組の

お兄さんお姉さんも参加するよ！いっしょにあそぼう！

※雨天時は、広場(しゅーくるーむ)に来てくれるよ

令和6年10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：10月28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

無料法律相談会

司法書士による無料法律相談会を開催します。
成年後見、遺言、相続等、どうぞお気軽にご相談ください。

日時：10月24日（木）13:30～15:30

おひとり様30分程度の相談です

★場所：菅田地域ケアプラザ

★定員：先着6組（先着順）

★申込み：10月16日までに
お電話にて申込みください。



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！



◆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3日、17日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食卓	栄養満点のお食事(手作り)や食後の体操等行っています。皆様のお越しを笑顔でお待ちしています。	第3水曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は16日 ○申込不要。当日お越しください。
じゃがいも食卓	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います。	第2木曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は10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 8日、22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4日、18日
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3日、18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するミニデイサービス。	第1水曜日 12:30～14:30	○有料（1回 100円） ○今月は2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2日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
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14日 ○事前に申し込みが必要です。
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7日、15日 ○申込不要。当日お越しください。
カナヨガ サークル	チェア、マットヨガ等自分の身体にあったクラスが選択できます。初めての方も安心してご参加頂けます。	第1・3木曜日 チェア9:30～10:00 マット10:10～11:10	○チェア500円/1回 マット1000円/1回 ○今月は3日、17日 ○事前に申し込みが必要です。
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4日、18日 ※臨時25日 ○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 13:00～14:30	○無料 ○今月は12日、26日 ○申込不要。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25日 ※11日はお休みです。 ○申込不要。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10日、24日 ○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

生活支援コーディネーターからのお知らせ

あおぞら盆踊り体操 10月以降のお知らせ

今年も残暑厳しく、参加者の皆さまと相談の上7～9月までは室内開催といたしました。
延べ67の方が菅田地域ケアプラザまで足を運んでくださり交流を深めました。各町内会の納涼祭では「あおぼんで振りを習って踊れるようになったので、今年は輪に混ざって参加できた」等の近況報告をくださる方もありました。

※10月以降の会場は、従来通り秋空の元、屋外開催を予定します。（下記参照・荒天中止）

★第3木曜日 14:00～14:30 菅田みどりの丘公園

★第4木曜日 14:00～14:30 菅田東町砂田川沿い 猿渡バス停から歩いてすぐ

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：10月26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。
*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>



けんこう

带状疱疹について

带状疱疹はかつて発症した水疱瘡（水痘）のウィルスが、自分の体内に潜伏したウィルスを免疫力で抑えてきたものです。しかし、免疫力が低下することで、ウィルスが再び増殖を始め、やがて神経痛や発疹（皮疹）といった症状が出てくることになります。

带状疱疹が発症する要因はいくつかあります。

- 加齢 ●免疫力の低下 ●過労 ストレス
- 病気合併症（悪性腫瘍など） ●手術・放射線照射



带状疱疹の症状は、神経の走行にそった痛みから始まり、やがて発疹（皮疹）ができ、その後はかさぶたができます。かさぶたが治るまで、およそ3週間から1ヶ月かかります。この間も痛みは続き、多くの場合は強い痛みを伴います。

带状疱疹を発症したかもしれない気づいたら、早めにかかりつけ医を受診してください。早い時期に治療を開始することが大切です。

また、病気に負けない体づくりとして、日々バランスの良い食事と適度な運動を目指しましょう！



045 - 471 - 3101

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット資料参照

菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター(担当:長谷川)

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19「余暇活動について」

今回は、「余暇活動」という作業についてのお話をさせていただきます。「余暇活動」は、文字通り、自分の為に楽しみ・遊ぶという作業です。人生の活力となる作業といわれています。前回紹介しました、生きるための基本となる「日常生活動作」と比べて一般的には、楽しむ・遊ぶ「余暇活動」は、軽視されがちであると言えますが、人が生きる為には欠かせない作業として我々作業療法士は大切にしている作業です。国立長寿医療研究センターから発表されている研究結果からも、近年では余暇活動が高齢者の身体的な機能や認知機能の維持に関与する可能性が示されています。そして、高齢となるもっと前の若い時期から、余暇活動を勤しむことが、心身の健康維持に関わっていることも明らかになっています。趣味といえるものでなくても結構です。少しの楽しみが日々の生活の中に作っていく事が、「生きる為の活力」となりますので是非意識してみてください。

余暇活動



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

