

令和6年11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：11月25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4回 介護者のつどい

散策deリフレッシュ！

今回、介護者のつどいでは、緑区の竹山地区の散策と昼食(カレー)を食べながらの交流会を行います。皆様ぜひご参加ください！！

☆日時：11月15日(金) 10:30～12:00

☆集合場所：菅田地域ケアプラザ

※鴨居・東本郷地域ケアプラザからも送迎あり

☆目的地：竹山地区

☆対象者：現在介護をしている方・していた方

☆定員：20名程度

☆費用：昼食代700円

☆申込み：事前にお申し込みください。

雨天の場合は中止させていただきます。



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！



地域活動交流コーディネーターからのお知らせ

子育て支援事業

ふれあいおやこひろば

11月のプログラムは、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を予定しています。

★日時：11月18日(月)10:00～11:00

★会場：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

★対象者：未就園児とその保護者

★定員：10組(定員になり次第締め切り)

★費用：1組100円

★申込み：お電話でお申し込みください。

生活支援コーディネーターからのお知らせ

菅田地区社会福祉協議会との協働事業

菅田ふれあい喫茶室

いつも「菅田ふれあい喫茶」をご利用いただきありがとうございます。

11月のふれあい喫茶は、11月23日(土)すげたふれあい祭りでミートスパゲッティを出店のため通常の喫茶はお休みします。

12月28日(土)も年末の為、お休みとさせていただきます。



各事業・活動の利用申込み・問合せ先 菅田地域ケアプラザ ☎ 471-0310

◆地域のボランティア団体による福祉活動◆

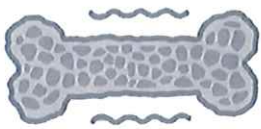
※都合により開催日時が変更となる場合がございます。見学等ご希望の際はあらかじめご連絡くださいますようお願い致します。

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7日、21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20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14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12日、26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1日、15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7日、15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6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6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11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4日、19日 ○申込み不要。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7日、21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1日、15日 ※臨時29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9日(23日は、お休みです) ○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8日(22日は、お休みです) ○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14日、28日 ○申込み不要。当日お越し下さい。

*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>



骨粗鬆症予防講座

昨今、骨粗鬆症をはじめ脊椎圧迫骨折、変形性膝関節症など、骨の相談の方が増えています。そこで今回は整形外科医師、薬剤師、社会福祉士のリエゾンチームでの医療講座を行います。

もしも骨折してしまったら治療、予防、リハビリ、介護保険制度等為になる講話が盛りだくさんあります。



- 日時** 11月29日(金) 14時00分～15時30分
- 場所** 菅田地区センター 3階中会議室
- 講師** 済生会神奈川県病院 整形外科部長 谷田部 拓氏
- 持ち物** 筆記用具、動きやすい服装、水分
- 申込み** 菅田地域ケアプラザ ☎ 471-3101 (担当:長谷川)

定員
40名

けんこう 食欲の秋 肥満にご注意!



肥満は病気ドミノの始まり! 肥満→内臓脂肪の蓄積→糖尿病、高血圧、脂質異常症のリスクが高まります。さらに心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気にかかる恐れがあります。そこで、運動習慣と食生活を見直してみませんか? まずは、散歩や運動も今より10分多く増やしてみましょう。運動だけで消費できるエネルギー量は限られていることから、食べ過ぎない工夫を考えてみましょう。

◆ハンバーガーセット◆ (メニュー例)	◆コンビニの食事◆
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー(大) 525kcal ・ポテト 410kcal ・コーラ 140kcal ・合計 1075kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・かつ丼 845kcal ・コーラ 225kcal ・合計 1070kcal
<p>↓ おきかえるだけでこんなにヘルシー ↓</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーガー(中) 457kcal (-68kcal) ・サラダ(胡麻ドレ) 94kcal (-316kcal) ・コーヒー 20kcal (-120kcal) ・合計 571kcal (-504kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩むすび 159kcal ・野菜スープ 80kcal ・コーヒー 104kcal ・炭酸水 0kcal ・合計 343kcal (-727kcal)

【食事改善のための工夫】

- よく噛んで食事を楽しむ。
- 規則正しく食べて、間食や夜食を控える。
- 麺とご飯の組み合わせなど炭水化物のセットを避ける。
- 食事に野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- 麺類の汁は、飲み干さない。
- 砂糖が入った飲み物は控える。

