

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

12・1月号

菅田地域ケアプラザ便り 第281号

令和 6年12月1日発行

社会福祉法人 県済生会 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

### 令和7年も菅田地域ケアプラザをよろしくお願い致します



あけましておめでとうございます。

最近では夏が長くなり、秋が短くなったように感じます。

皆様におかれましては体調管理等にご苦労されているのではないのでしょうか。

昨年は菅田地域ケアプラザの活動にご理解・ご協力を頂き誠に有難うございました。

お陰様でこの1年、大きな事故もなく皆様とともに歩むことができました。

私共は、菅田町に住んでいらっしゃる皆様の生活支援を中心に業務を行っております。

皆様の普段の生活の中でお困りのこと、気になることなどがございましたら、遠慮なくケアプラザにご相談ください。

一緒に考え、少しでも安心・安全な暮らしができるようにご協力していきたいと思えます。

令和7年が皆様にとって良い年になりますように祈念致します。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



横浜市菅田地域ケアプラザ  
所長 松野 勝民

菅田地域ケアプラザ 子育て支援事業

## ふれあいおやこひろば

「ふれあいおやこひろば」は、ケアプラザにて親子で一緒に遊び、学べる広場です。対象は、未就園児とその保護者です。ぜひご参加ください。

12月の活動は、保育ボランティアこぶしの皆さんにご協力頂き、簡単な体操や手作りおもちゃなどを行います。

【日 時】 令和6年12月16日（月） 10時～11時

【会 場】 菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】 飲み物（水分補給のため） ※参加費 100円



1月の活動は、地域で活動されている「ことのはももちゃん」にご協力頂き、紙芝居や手遊びを行う予定です。

【日 時】 令和7年1月20日（月） 10時～11時

【会 場】 菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】 飲み物（水分補給のため） ※参加費 100円



【事前に申し込みが必要です】

菅田地域ケアプラザ 471-3101（地域交流担当）

# 令和6年12月・令和7年1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：令和6年12月23日（月）  
令和7年 1月27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

### ゆるり体操 太極拳

☆日 時：12月6日（金）9日（月）16日（月）  
1月20日（月）  
※1月3日、13日はお休みです。  
※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：事前にお申し込みください。

### 映像で観る30分★童謡教室

素敵な映像を観ながら、みんなで童謡を歌いましょう。お口の筋肉トレーニングにもなりますよ！  
☆日 時：12月10日（火）第2火曜日  
1月から、第4火曜日も追加になります。  
1月14日（火）、28日（火）第2・4火曜日  
9時30分～10時  
☆場 所：菅田地域ケアプラザ  
☆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！

## 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

本年も「菅田ふれあい喫茶室」をご利用いただきありがとうございました。地域のボランティアさんによる手作り惣菜販売と、ふれあい喫茶のテーマ曲を皆さんと歌ってサロンを閉めるのが定番のアットホームなサロンです。来年もどうぞよろしくお願いいたします。  
12月28日（土）はお休みです。  
年始は1月25日（土）からです。  
※菅田地域ケアプラザでは、菅田地区社会福祉協議会主催9つのサロンのチラシ・カレンダーを配布しております。



菅田地域ケアプラザで配布しております！

### 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>

※年末年始ケアプラザ休館日のお知らせ 12月29日（日）から1月3日（金）までお休みさせていただきます。

## ◆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スタイルです。おいしいコーヒート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） ○12月は5日、19日 ○1月は16日 ※2日はお休みです。 ○申込み不要。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） ○12月は18日 ○1月は15日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
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） ○12月は12日 ○1月は9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） ○12月は10日、24日 ○1月は14日、28日 ○申込み不要。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） ○12月は6日、20日 ○1月は17日 ○申込み不要。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 ○12月は5日、20日 ○1月は17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） ○12月は4日 ○1月は8日 ○事前に申し込みが必要です。
フォレスト リズムー	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） ○12月は4日 ○1月は22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、午後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4水曜臨時募集中 （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） ○12月は10日 ○1月は13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か月2,000円） ○12月は2日、17日 ○1月は6日、21日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
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 ○12月は5日、9日（臨時）、19日 ○1月は16日、30日（臨時） ○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 ○12月は6日、13日（臨時）、20日 ○1月は10日、17日（臨時）、24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 ○12月は14日、28日 ○1月は11日、25日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
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 ○12月は13日 ※27日はお休みです ○1月は10日、24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 ○12月は12日、26日 ○1月9日、23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 ☎ 471-0310

もの忘れを感じたら・・・こんな方のために専門医師からの

# 軽い物忘れ予防講座



ご本人もしくは、身近に物忘れを感じるという方の相談が増えています。

「どこに相談をしたらいいの?」とのお声を受け認知症専門医師からの疾患、症状、治療、予防、対応などの講座を行います。お気軽にご参加ください。

日時

令和7年 **1月30日(木)** 14時00分～15時00分

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師

かもい脳神経外科クリニック  
院長 小菊 実氏

参加費  
無料



持ち物

筆記用具・水分

申込み

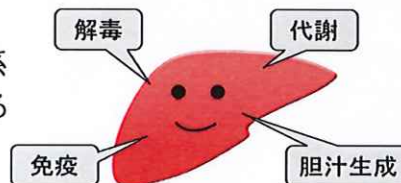
菅田地域ケアプラザ ☎ 471-3101 (担当:長谷川)

冬の健康

## ヒートショックのリスクについて

「ヒートショック」とは、急激な温度差によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかる現象のことをいいます。高齢者は、循環器系や自律神経系の機能低下により、血圧や心拍数の変動に適切に対応することができないため、ヒートショックを起こしやすい傾向があります。室内外ともに急激な温度変化には注意しましょう。

※冬は、お餅もいただく機会が増えます。よく噛んで誤嚥を避けましょう。飲酒の際は、適量を心掛け、過度な摂取は控えましょう。肝臓君も大切に！



肝臓の主な働き

※メディカルドック資料参照

## 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20「仕事・役割について」

今回は、「仕事・役割」という作業についてのお話をさせていただきます。「仕事・役割」は、文字通り、働き報酬を得るということに加えて、役割といって、「誰かの為に何かを行う」という作業を指します。「仕事・役割」は、どんな世代の人にも必ず必要とされています。例えば、生まれたばかりの赤ちゃんは「育てられる」という役割があります。仕事をリタイアされたご高齢の方には、家庭内の役割(夫として、祖父として等)だったり、地域での役割(ご友人内での役割や、町内会の中での役割等)があります。障害や介護が必要な状態であったとしても、人は「仕事・役割」を常に求めているとされています。障害や介護が必要な状態になったとしても、家事の一部(洗濯物畳み、食器洗い等)や、家族(配偶者、お孫さん等)との関りで役割を果たす事で、生き活きと主体的な生活が送れると言えます。「仕事・役割」を少し意識して生活することを作業療法士としてお勧めいたします。

### 仕事・役割



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

