

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

8月号

菅田地域ケアプラザ便り 第277号

令和6年8月1日発行

社会福祉法人 財団法人 済生会支部 神奈川区 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】

参加費：1組100円



ふれあいおやこひろば

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す!

★8/2 (金) 10:00~12:00

場所：西菅田団地集会所(神奈川区菅田町 488 西菅田団地 4-2号棟)

★8/13 (火) 10:00~12:00

場所：菅田南町自治会館(神奈川区菅田町 865)

★8/28 (水) 10:00~12:00

場所：菅田東町自治会館(神奈川区菅田町 1674)

※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。

皆さまのご参加
お待ちしております!



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

8月15日(木)、22(木) 14時~14時30分

会場

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
※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8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：8月26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3回 介護者のつどい

地域で長く生活するための身体づくり

今回の介護者のつどいでは、介護者の方の介護予防のため、歩行能力の維持・向上のための運動療法を紹介します。健康増進に有効な歩き方を理解して、地域で在宅で長く生活していきましょう！

- ☆日時：9月20日（金） 10:30～12:00
- ☆会場：鴨居地域ケアプラザ
菅田・東本郷地域ケアプラザより送迎あり
- ☆講師：牧野リハビリテーション病院 療法士
- ☆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：8月2日（金）19日（月）※12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。



◆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1日 15日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食事会	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21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います。	第2木曜日 12:00～13:00	○有料 (1回400円) ○今月は8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 27日のみです。 ○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) ○今月は休みです。
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1日 16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7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7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12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グスの会。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5日 20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1日 29日(15日の代わりに開催) ○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2日 23日 30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10日 24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9日 23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8日 22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の3101

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：8月24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>

第2回 手ぬぐい筋トレ体操募集

日時

8月14日(水)

10時00分～11時30分

場所

菅田地域ケアプラザ
多目的ホール

講師

済生会東神奈川リハビリテーション病院
リハビリテーションセラピスト 今村 朋博 氏

持ち物

タオル・水分・動きやすい服装等



参加費
無料

「第1回7月19日 手ぬぐい体操の様子」

菅田ノルテックでは7・8月は、涼しい室内体操を行います。
どなたでも参加できます。硬い体がすっきりしますよ！



夏の
健康

暑い夏 飲酒をする方が増えています

お酒を飲むとアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、その後血液に入り、全身を巡ります。アルコールは肝臓でアルコールを分解する酵素によってアセトアルデヒドになり、さらに酢酸に分解され、最終的には水と二酸化炭素となって汗、尿、呼気から排出されていきます。

【アルコールの体への影響】

長期にわたり大量のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こします。

【飲酒の注意点】

- ・運動前後の飲酒は心臓に負担がかかります。アルコールは脱水作用があるため、水分補給にはなりません。
- ・飲酒中、または飲酒直後の入浴やサウナは血圧を急上昇させるので、アルコールが抜けてから入浴する。脳卒中を引き起こす可能性があります。
- ・薬と併用すると、アルコールの分解が優先され、薬が血液中に長く停滞し、薬の作用が強まってしまい、昏睡や胃潰瘍など、危険な状態を引き起こす可能性があります。

適量を守って、健康を維持しましょう！

※参考資料：健康長寿ネット「正しい飲酒の基礎知識」



☎ 045 - 471 - 3101 菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター(担当:長谷川)

デイサービスからのお知らせ

～菅田地域ケアプラザ 職員募集～

菅田地域ケアプラザでは、デイサービスで働くスタッフを募集しております。和気あいあいとした楽しい職場ですので、まずはお気軽にご連絡ください。是非お待ちしております。



【お問い合わせ】

電話：471-3101

担当：高野・原

【募集職種】 運転手