

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

9月号

菅田地域ケアプラザ便り 第278号

令和6年9月1日発行

社会福祉法人^{恩賜}財団法人^財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

すげたの畑で

かなづち子育て応援タイム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

(雨天時10月28日(月)に延期)

定員
20組

集合
場所

つどいの広場 しゅーくるーむ (住所: 神奈川区菅田町 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
(月・火・木・金 10時~15時)

☎070(5549)2034

※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

おいしいスイカをありがとうございました!

今年も菅田地区の小泉さまから、スイカをいただきました。

8月のふれあいおやこひろばの活動時(プール)に、参加された親子に提供いたしました。「甘くて美味しいね!」「大きいスイカだね!」と、とても喜んでいただきました!

※10月のお芋ほりでも小泉さまの畑を使わせていただきます。

どうぞよろしくお願ひいたします!



令和6年9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：9月23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、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：9月6日（金）9日（月）※16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
すげたいっぶく亭	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5日、19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18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12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 10日、24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6日、20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5日、20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4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4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9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2日、17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5日、19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6日、20日 ※臨時27日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
「ピスケット」	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14日、28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13日、27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12日、26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：9月28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>



詩吟でオーラルフレイル お口の健康 鵜殿先生の健康づくりエクササイズ

参加費無料

日時

9月10日(火)

10時00分～11時45分

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師

詩吟講師 飽本 正岳 氏
フィットネスインストラクター 鵜殿 眞理子 氏

持ち物

水分・動きやすい服装・筆記用具など

申込み

☎ 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)

涼しい室内でお口の健康
&エクササイズ体操で、
夏の疲れをリセットしま
しょう!



2本立ての講座です。
どなたでも参加できます!



夏の
健康

夏バテ防止に期待される食品

夏は、暑くて食欲が低下する人も多いですね。バランスの良い食事とともに夏バテに期待される食品を挙げてみます。

クエン酸：クエン酸は名前の通りお酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなどがあります。クエン酸は唾液や胃液の分泌が促進されて食欲増進の効果があるといわれています。

ビタミン：豚肉やうなぎレバー、そば、豆腐などに含まれているビタミンB1には、疲労回復、枝豆やゴーヤなどの夏野菜に含まれるビタミンCは、抗酸化作用があり疲労回復や免疫力を高めてくれる効果が期待されます。

アリシン：ニンニクやねぎ、らっきょうに含まれるアリシンはビタミンB1の働きをサポートし疲労回復につながります。なかでもらっきょうは生薬としても用いられ健胃、整腸、食欲増進などの作用があるといわれています。
また、保管食品としてスポーツドリンクや塩分の飴玉、野菜ジュースなども身近にあると安心ですね。



尚、冷凍室にはペットボトルを何本か凍らせておくと、外出や入浴などに重宝しますね。まだまだ暑い日は続きそうですが、ちょっとした工夫でこの夏を乗り切りましょう!

神奈川糖尿病療養指導士 長谷川 孝子

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。



【募集職種】 運転手

【お問い合わせ】

電話：471-3101 担当：高野・原