

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

2月号

菅田地域ケアプラザ便り 第282号

令和 7年2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: 神奈川区菅田町 1718-1
電話: 471-3101 FAX: 471-3102



すげたツチ

参加
無料

輝け 菅田の子 フェスティバル



この事業は、一部年末たすけ
あい配分金により実施します。
当日も募金箱を設置しますの
で、ご協力をお願いします。



菅田地区の社会福祉協議会、子供会協議会、菅田地域ケアプラザ、その他地域の関係
団体が協力して、「輝け菅田の子フェスティバル」を開催いたします。今年度は、節分に
ちなんだイベントを行います。皆さまのお越しをお待ちしております！

日時 2月2日 日

10時～11時45分

場所 菅田地区センター 2階体育室
住所: 神奈川区菅田町 1718-1

内容

- ★お菓子すくいゲーム
- ★おもちゃ釣りゲーム
- ★かみひこうきづくり
- ★わなげ ★豆まきゲーム など



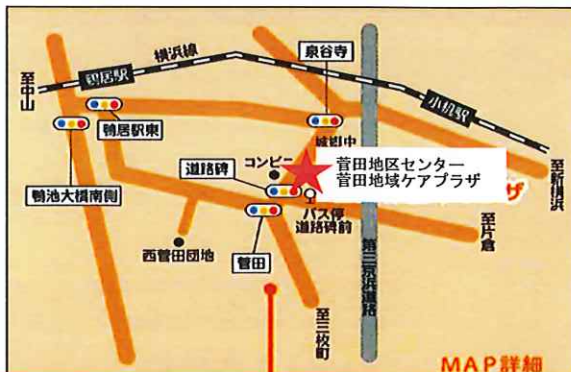
◆ 会場のご案内 ◆

市営バス36系統「道路碑前」下車 徒歩1分

●横浜駅西口・東神奈川駅西口・片倉町駅より
緑車庫・菅田町行き

●鴨居駅南口より
東神奈川駅・横浜駅西口行き

※当日、ご利用頂ける駐車場はございませんの
で、お車での来場はご遠慮願います。



お問い合わせ：菅田地域ケアプラザ ☎471-3101

令和7年2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：2月24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5回 介護者のつどい

『CLUE CARD』を体験しよう！

どのような介護を望ましいと感じるかは人によってかなり違いがあります。介護を題材にした『CLUE CARD』を行いながら、日ごろの介護を見直してみませんか？カードゲームをしながら、楽しく介護について話し合います。



☆日 時：3月21日（金）10:30～12:00
 ☆会 場：菅田地域ケアプラザ
 ※東本郷・鴨居地域ケアプラザから送迎があります。

☆対象者：現在介護をしている方・していた方
 ☆定 員：各ケアプラザ5名程度（先着順）
 ☆申込み：お電話でお申し込みください。
 ☆費 用：無料

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

1月のプログラムは、保育ボランティアこぶしさんの協力で指遊びやパネルシアターを予定しています。

★日 時：2月17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

お一人様でも、気軽に参加できる喫茶室です。
 ★日 時：2月22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とお茶うけ）
 ※「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>

各事業・活動の利用申込み・問合せ先 菅田地域ケアプラザ ☎ 471-03101

◆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6日、20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19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13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25日 ※11日はお休みです。 ○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7日、21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6日、21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5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5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10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3日、18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6日、20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7日、21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8日 22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14日、28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13日、27日 ○申込み不要。当日お越し下さい。

令和6年
11/29(金)に

骨粗鬆症予防講座を開催しました。

済生会神奈川県病院整形外科部長 谷田部拓氏、薬剤師、ケースワーカーによるリエゾンサービスとして骨粗鬆症予防を開催いたしました。皆様熱心に筆を執られていました。



済生会神奈川県病院整形外科部長 谷田部 拓 氏



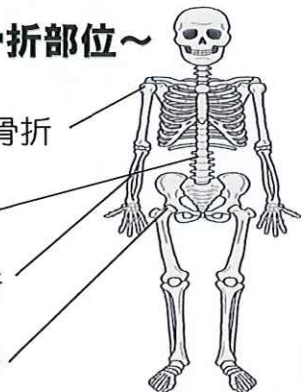
～高齢者に多い骨折部位～

● 上腕骨近位部骨折

● 脊椎圧迫骨折

● 橈骨遠位端骨折

● 大腿骨頸部骨折



最近、転倒による骨折の方が増えています。転倒は下肢の力だけでなく白内障や難聴の方も多い為、雨天、夕暮れや騒音の道、段差、木の根などに気をつけて歩行することも大切です。骨折となると入院、手術、リハビリなどの時間を要し、経済的負担も増すので、骨折のない体づくりを心がけましょう。

しっかり食べて、適度な運動！

骨粗鬆症のリエゾンサービスとは、骨粗鬆症マネージャーを中心にして医師及び多職種メディカルスタッフが連携しながら包括的に骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止を目的とした取組です。



地域包括支援センター 看護師 長谷川 孝子

おでかけ♪ しゅーくるーむ

おでかけ♪しゅーくるーむは、楽しく遊んだり、おしゃべりしたり、情報交換したり子どもも大人も、ゆったり過ごせる憩いの時間
出入り自由な、つどいの広場です
今回は、ハッピーライブ♪ パパバンド『カナメシ』が来てくれるよ
0歳から大人まで、みんなでライブを楽しもう！！♪

予約なし
参加費無料

※演奏時間：10時15分～10時45分

日時 令和7年 2月15日(土) 9時30分～11時30分

場所 菅田地域ケアプラザ 多目的ルーム

対象 未就学児と保護者、マタニティご夫婦

お問い合わせ つどいの広場 しゅーくるーむ
☎070-5549-2034 (月火木金 10～15時)
※第2木曜・祝日・お盆・年末年始は休園日

「カナメシ」とは…
神奈川県地域子育て支援拠点「かなーちえ」を利用するパパたちを中心に結成される「子育て＋音楽」という繋がり、年齢や仕事バラバラのパパたちが集まり、かなーちえのイベントなどで活動している子ども向けの楽曲、たまに保護者の皆さん世代に向けた楽曲を演奏しています