

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

3月号

菅田地域ケアプラザ便り 第283号

令和 7年3月1日発行

社会福祉法人 恩賜 済生会支部 神奈川 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6年度 ボランティアデビュー講座

参加費無料

参加者募集中

これからボランティアを始めたい方、新たなボランティア活動に挑戦したい方！ボランティア養成講座を開催致します。今年度は、菅田安心ボランティアの「日常の軽作業」の他に4月以降開催予定の「調理」を学ぶ講座も募集致します。ぜひこの機会にご参加ください。みなさまのボランティアデビューを応援致します。

日時・内容



はじめての方もお気軽に！

日程	内容	講師
令和7年 第1回 3/15 (土) 10時~11時30分	地域のボランティアとしての基礎を学ぶ ・福祉課題と地域活動の必要性 ・菅田地区の現状 ・ボランティアとしての心構え	菅田地区社会福祉協議会 会長 菅田地域ケアプラザ 所長 神奈川区社会福祉協議会 職員
第2回 3/16 (日) 10時~11時30分	網戸・障子の張替えを学ぶ ・網戸・障子の貼り方・注意点等 ・網戸張替え 実技	菅田安心ボランティアスタッフ
第3回 3/16 (日) 13時~14時30分	草刈り剪定等の基礎を学ぶ ・道具の正しい使い方 ・事故防止について ・草刈り・剪定 実技	菅田安心ボランティアスタッフ

※調理ボランティアご希望の方は、1回目の講座を受講後2回目以降は4月以降に開催致します。

場所

菅田地域ケアプラザ
 (横浜市神奈川区菅田町 1718-1)

定員

10名 (先着順)

お問い合わせ・お申し込み先

菅田地域ケアプラザ

☎ 471-3101 (担当: 堀、城所)

菅田地区社会福祉協議会・菅田地域ケアプラザ 共催事業



令和7年3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：3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

3月のプログラムは、調理活動でガトーショコラを作る予定です！皆さまのご参加お待ちしております。

★日 時：3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200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：3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＋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、本紙すげたとouch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。

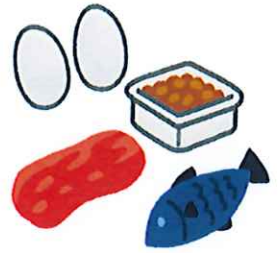
グループ名	対象者・内容	通常の活動日時	利用(参加)料/今月の開催日 利用(参加)申込み等
すげた いっぷく亭	地域の方を対象としたコーヒーサロンです。おいしいコーヒーと楽しいおしゃべりのひとときを。	第1・3木曜日 13:30～15:00	○有料（1回100円） ○今月は6日、20日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食事会	栄養満点のお食事（手作り）や食後の体操等行っています。皆様のお越しを笑顔でお待ちしています。	第3水曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は19日 ○申込不要。当日お越しください。
じゃがいも食事会	高齢者を対象としたボランティアによるお食事会です。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11日、25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） ○今月は5日、※28日（臨時利用） ○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、※28日（臨時利用） ○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。

けんこう

たんぱく質の必要性

たんぱく質は、人が生きていくなかで不可欠な栄養素です。

たんぱく質が不足すると、筋肉中のたんぱく質の分解が促進され筋肉量や免疫力が低下し健康維持が難しくなります。また、むくみや疲労感、髪のパサつき、爪のひび割れ、肌荒れなど身体機能を低下させます。たんぱく質不足は、低栄養状態であるため、毎日の食事で不足しないよう心がけましょう。



～かんたんなたんぱく質の取り方～

- ① 主菜として肉、魚、卵、大豆製品などを利用
- ② 素うどんのみでなく、卵、ちくわ、油揚げ等をのせる
- ③ 間食にソーセイジやゆで卵、豆乳、ヨーグルトなどを食べる
- ④ たんぱく質が多い飲み物として牛乳や豆乳を飲む
- ⑤ 忙しい朝も朝食に卵やハム、チーズ、納豆を添える

食事とともに、適度な運動は健康効果を向上させます。

地域包括支援センター 看護師 長谷川

人生 100 年時代を元気に生きる

理学療法士による介護予防 シリーズ 17 「ロコモティブシンドローム」

理学療法士の田中優と申します。今回から記事を担当させていただく事になりました。運動器の障害の為に移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモと言います。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。まずは簡単にロコモかもしれない兆候をチェックしてみましょう。1 つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 1、片脚立ちで靴下が履けない
- 2、家の中でつまずいたりすべったりする
- 3、階段を上がるのに手すりが必要である
- 4、家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 5、2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6、15 分くらい続けて歩くことができない
- 7、横断歩道を青信号で渡り切れない

当てはまった人は日ごろから生活の中に運動を取り入れる様に意識してみてください。

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

理学療法士 田中 優

横浜市神奈川区菅田町 1481-1

