

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

## 4月号

菅田地域ケアプラザ便り 第284号

令和 7年 4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 平川 雅彦

所在地：神奈川区菅田町 1718-1

電話：471-3101 FAX：471-3102



# すげたツチ

## 新所長就任のご挨拶

地域の皆様、よろしくお願ひいたします。



### 菅田地域ケアプラザ

### 所長 平川 雅彦（ひらかわ まさひこ）

この度、所長 松野勝民の後任として、菅田地域ケアプラザ所長に着任しました平川雅彦です。私は、済生会湘南平塚病院にて15年にわたり事務職として従事してまいりました。4月1日より所長の重責を担い身が引き締まる思いではありますが、当施設のさらなる成長と発展を実現させていく所存です。

はなはだ微力ではございますが、地域の皆様からのご期待に沿えるよう全力を尽くしてまいりますので、前任同様のご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願ひいたします。



～生活支援コーディネーターからのお知らせ～



## 更新しました！ 鴨居駅 周辺 お買い物マップ



ご好評につき！「お買い物マップ Ver.3」更新作成しました。

食料品や日用品を取り扱う店舗、宅配サービス実施店舗などの情報を掲載しています。買ひ物は鴨居駅周辺まで足を延ばす方も多しと伺ひ、菅田町・鴨居駅周辺の店舗情報を3地域ケアプラザ（鴨居・東本郷・菅田）が合同で作成しました。今回は、企業による移動販売車の情報も追加しています。

菅田地域ケアプラザでお配りしています。ぜひ、ご活用ください。



※坂道が多く買ひ物に苦勞されている方におススメ！ 担当：生活支援コーディネーター 堀（ほり）

# 令和7年4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：4月28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

### 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：4月26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）が大好評。是非ご賞味下さい。



## 地域活動交流コーディネーターからのお知らせ

【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

今回はふれあいおやこひろばのスタッフによる、歌、体操、手遊びパネルシアターなどをおこないます！ぜひお申し込みください！

対象：未就園児とその保護者

日時：4月21日（月）10時～11時

場所：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：1組100円

定員  
10組



\*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せようお願いします。  
\*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 13:30～15:00	○有料（1回100円） ○今月は3日、17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16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10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8日、22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4日、18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3日、18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のミニデイサービス。	第1水曜日 12:30～14:30	○有料（1回 100円） ○今月は2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2日 ※23日（臨時） ○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14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7日、15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3日、17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4日、18日 ※25日（臨時） ○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12日、26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	休止中
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10日、24日 ○申込み不要。当日お越し下さい。



# 春のけんこう



桜も咲きはじめ、春のおとずれを感じる季節になりました。  
寒さで固くなった身体を伸ばし暖かい日差しのなか、春の花々を見ながらウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか？軽く汗ばむ程度のウォーキングは、酸素や栄養が体をかけめぐり心臓や肺が強化され免疫力を高めることができます。また、太陽を浴びることにより体内でビタミン D が生成され、骨が強くなり病気の予防効果にもつながりますよ。  
(看護師 長谷川)



## 敬老パス活用交流会



## ヨガでリフレッシュ体操

敬老パスを賢く使って、外出する方法を一緒に共有しましょう。  
また、交流後には、ヨガの講師による体の柔軟性を高める体操でリフレッシュしましょう！

日時

5月30日(金)

① 敬老パス交流会 10時00分～10時30分

② ヨガでリフレッシュ体操 10時30分～11時30分

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール (神奈川県菅田町1718-1)

講師

ヨガインストラクター 平山 佳奈 氏

持ちもの

- ・動きやすい服装
- ・水分
- ・筆記用具

申込み

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

## みまもりキーホルダーについて



受付

菅田地域ケアプラザでは、菅田地区にお住まいの65歳以上の方を対象に、高齢者の緊急時に身元確認ができる「みまもりキーホルダー」を無料で配布しております。みまもりキーホルダーは、持ち主が身元確認に際して応じることが難しい緊急時に、通報を受けた警察や消防がケアプラザに連絡し、身元を照会できるというシステムです。

ぜひ、ご登録ください。



○対象者：菅田町内に住所を有する65歳以上の方

○持ち物：①本人の確認書類（年齢、住所が確認できるもの）②印鑑 ③緊急連絡先

☆年度更新のお願い☆

みまもりキーホルダーをお持ちの方は、毎年誕生月に更新が必要です。  
詳しくは地域ケアプラザへお問い合わせください。☎471-3101

