

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

5月号

菅田地域ケアプラザ便り 第285号

令和 7年5月1日発行

社会福祉法人 恩賜経済生会支部 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 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

菅田地域ケアプラザ

地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、介護保険の利用等さまざまな面から高齢者をサポートする総合相談窓口です。

ご相談には社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職が連携し支援を行います。お気軽にご相談ください！

【相談時間】月曜日から土曜日：午前9時～午後6時

日曜日、祝日：午前9時～午後5時

【休館日】施設点検日（毎月第4月曜日）

年末年始（12月29日から1月3日）

*相談時間以外の時間帯の相談電話は相談専用コールセンターに転送し対応します

*来所相談をされる際は、あらかじめお電話等でご予約のうえお越しください



相談専用電話：045-471-3103

令和7年度

ボランティアデビュー講座

参加者募集

フレイル予防の4つのポイントは運動×栄養×口腔の健康×社会参加といわれています。

高齢期を元気に過ごすコツは、地域になじみの場所をつくること！地域の食事会やサロンで活躍するボランティアを募集しています。

定員10名
(先着順)

日 程	内 容	講 師
第1回 10時～11時30分 ① 5/21 (水) ② 5/24 (土)	食事会を訪ねてみよう 魅力を知ろう 地域の高齢者に好評の食事会へ見学に行ってみましょう。調理ボランティアさんにインタビューも予定しています。	① 山びこ食事会【5/21 (水)】 ② 菅田ふれあい喫茶【5/24 (土)】
第2回 10時～11時30分 6/11 (水)	食品衛生講座 安心安全な飲食の提供について学びます。	神奈川区福祉保健センター生活衛生課
第3回 13時～14時30分 6/13 (金)	あなたも菅田のパリスタ☕ 美味しいコーヒーの淹れ方を学びます。	すべての今日を支えていく。 ドトールコーヒー ショップ DOUTOR EneJet 六角橋店協力

【場 所】菅田地域ケアプラザ

【お申し込み・お問い合わせ】菅田地域ケアプラザ ☎ 4 7 1 - 3 1 0 1 (担当：堀・城所)

令和7年5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：5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

内科医による健康相談会

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！



成年後見制度・相続・遺言

無料相談会

行政書士による無料相談会を開催します。
どうぞお気軽にご相談ください。

- 日時：5月29日（木）13:30～15:30
おひとり様30分程度の相談です



- ★場所：菅田地域ケアプラザ
- ★定員：先着3組（先着順）
- ★申込み：5月23日までに電話にて申込みください。

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：5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。



地域活動交流コーディネーターからのお知らせ

ふれあいおやこひろば

参加費：100円

今回は、「ことのはももちゃん」による、紙芝居・手遊び・手作りおもちゃ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：5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
- ★持ち物：飲み物（水分補給のため）

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>

◆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1日、15日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食卓会	栄養満点のお食事（手作り）や食後の体操等を行っています。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。
じゃがいも食卓会	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13日、27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2日、16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 あすなろ会	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 リズムミー	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か月2,000円） ○今月は5日 ※29日（木）臨時 ○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、15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16日 ※9日（金）、23日（金）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	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

ハマトレ脳トレ体操教室



リハビリテーションセラピストによる柔軟性を高める体操を行います。以下のような方におすすめです！

① 家ではあまり動かない



筋肉は、使わないと落ちてしまいます。
長くのんびり行うことが秘訣です。

② 最近足腰が弱った



弱ったままでは転倒のリスクが上がります。
丈夫な足腰をつくってみませんか？

③ 自宅での筋トレを覚えない



専門講師からやさしい筋トレを学び自宅でも
実践してみましょう。

日時

5月20日(火) 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

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

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：長谷川

持ちもの

- ・動きやすい服装
- ・水分・筆記用具

ぜひお申し込み
下さい！

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」

前回はロコモティブシンドロームの兆候をチェックしました。今回はロコモ度テストを紹介します。あなたがロコモであるか調べる方法です。ロコモ度テスト 1～3 のうち、1 つでも該当する場合はロコモです。

- 1、立ち上がりテスト（下肢筋力を調べる）
- 2、ステップテスト（歩幅を調べる）
- 3、ロコモ 25（体の状態・生活状況を調べる）



がんばれ！

詳しくは「ロコモ度テスト」で検索すると説明が出てきます。興味がある方は参考にしてください。

ロコモ対策は日ごろからの運動習慣が大切です。自分一人で続けるのは難しい方は家族や友人と一緒に運動したり、デイケアなどを利用するのが取り組み易いと考えています。自分のため、家族のため、継続は力なの
の精神で少しずつ頑張ってみましょう。

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

