

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

12・1月号

菅田地域ケアプラザ便り 第292号

令和 7年 12月 1日発行

社会福祉法人<sup>財団法人</sup>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: 神奈川県菅田町 1718-1  
電話: 471-3101 FAX: 471-3102



## 令和 8 年も菅田地域ケアプラザをよろしくお願い致します



「あけましておめでとうございます」  
2026年の年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
日頃より、ご利用者様、ご家族様並びに地域の皆様から温かいご支援とご協力を賜り、無事新年を迎えることができました。  
手前味噌になりますが、昨年4月に当施設に着任して以来、地域ケアプラザの一員として少しずつではありますが役割を果たせるようになり、大変うれしく思っております。今年も、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様方と昨年以上に楽しい行事などが開催できればと、期待しております。そのためにも、ケアプラザの職員は専門職として、これまで以上に知識・技術の向上に努め、ご利用者様や地域の皆様方に福祉の最善なサービスが提供できるよう、研鑽してまいります。  
本年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。  
末筆ながら皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

横浜市菅田地域ケアプラザ  
所長 平川 雅彦



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

「ふれあいおやこひろば」は、ケアプラザにて親子で一緒に遊び、学べる広場です。  
対象は、未就園児とその保護者です。ぜひご参加ください。

12月の活動は、保育ボランティアこぶしの皆さんにご協力頂き、簡単な体操や手作りおもちゃなどを行います。

【日 時】 令和7年12月15日（月） 10時～11時

【会 場】 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 100円



1月の活動は、地域で活動されている「ことのはももちゃん」にご協力頂き、紙芝居や手遊びを行う予定です。

【日 時】 令和8年1月19日（月） 10時～11時

【会 場】 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 100円



【事前に申し込みが必要です】

菅田地域ケアプラザ 471-3101（地域交流担当）

# 令和年12月・令和8年1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：令和7年12月22日（月）  
令和8年1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

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：令和8年1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。

※令和7年12月27日（土）のふれあい喫茶室はお休みとさせていただきます。

本年もたくさんの方にご利用いただきありがとうございました。

新年も、地域の調理・喫茶ボランティアの皆さまとともに楽しい場となるよう努めてまいります。



## 地域活動交流コーディネーターからのお知らせ

### 輝け菅田の子フェスティバル

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、子どもたちを対象に「輝け菅田の子フェスティバル」を開催いたします。今年度も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：令和8年2月1日（日）10時～11時45分

★場所：菅田地区センター 2階体育室

★内容：お菓子づくり、おもちゃ釣り、紙飛行機作りなど

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、ご協力お願いします。



### 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、本紙すげたツチ等がホームページでご覧いただけます。

アドレス <https://skanagawa-saiseikai.jp/facility/13.html>

※年末年始ケアプラザ休館日のお知らせ 12月29日（月）～1月3日（土）までお休みさせていただきます。

## ◆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) ○12月は4日、18日 ○1月は15日 ※1日はお休みです。 ○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) ○12月は17日 ○1月は21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) ○12月は11日 ○1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) ○12月は9日、23日 ○1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) ○12月は5日、19日 ○1月は16日 ※2日はお休みです。 ○申込不要。当日お越し下さい。
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 ○12月は4日、19日 ○1月は16日 ※1日はお休みです。 ○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) ○12月は3日 ○1月は7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) ○12月は3日 ○1月は7日 ○申込不要。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、 午後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4水曜臨時募集中 (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) ○12月は8日 ○1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) ○12月は1日、16日 ○1月は5日、20日 ○申込不要。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 ○12月は4日、18日 ○1月は9日(臨時)、22日(臨時) ○申し込み不要 ※1/1と1/15はお休みです。
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 ○12月は5日、19日 ○1月は9日(臨時)、16日 ※2日はお休みです。 ○申込不要。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 ○12月は13日、27日 ○1月は10日、24日 ○申込不要。当日お越しください。
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 ○12月は11日、25日 ○1月8日、22日 ○申込不要。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 ☎ 471-0310

# サルコペニア（筋肉減少症）とは？

高齢になるにつれ、骨格筋の量や筋力、身体機能が低下した状態をいいます。活動不足や疾患、栄養不足などが原因とされ、放置すると歩行困難や寝たきりのリスクが高まります。サルコペニアの予防には、適切な栄養摂取が欠かせません。特にたんぱく質の十分な摂取は、発症予防に効果があるとされています。

また、運動習慣や日頃の身体活動量の確保も、サルコペニアの予防に重要です。特に、レジタンス運動（筋力トレーニング）は、併用で実践することでより効果的です。筋力トレーニングが苦手という方も多いですが、自宅で手軽にできる「つま先立ち運動」はいかがでしょうか？「ふくらはぎ」を使う運動を意識的に行うことで血行がよくなり、健康増進にもつながる効果があります。

※資料参照：厚生労働省 e-ヘルスネット



## 冬の健康

# 食べ過ぎると脂肪が溜まりやすくなる理由

冬は、気温が低くなるため、体温を保つためにエネルギーを多く消費しますが、その一方で体は脂肪を蓄えやすい状態になりがちです。また、寒さによって外へ出る機会が減り、運動量が少なくなることで代謝が低下して内臓脂肪がつきやすくなる時期でもあります。さらに、冬は日照時間が短く、セロトニンという気分を安定させる物質の分泌が減少するため、気持ちが沈みやすくなります。その結果、気分転換としてつい食べ過ぎてしまうという傾向もみられます。

こうした要因が重なることで、冬は食べ過ぎによって内臓脂肪が増加するリスクが特に高い季節と言えます。放っておくと、高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症や悪化にもつながる為注意が必要です。

冬を健康的に過ごすためにはこれらの点を意識しながら、バランスのよい食事と適度な運動を心がけることが大切です。無理のない範囲で体を動かし、食事量や間食にも気をつけ、冬の健康管理に取り組んでいきましょう。



地域包括支援センター 看護師 長谷川

# みまもりキーホルダーについて

菅田地域ケアプラザでは、菅田地区にお住まいの65歳以上の方を対象とし、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

