

# 『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292号



## すげたツチ

令和 8年2月1日発行

社会福祉法人 <sup>恩賜</sup> 財団法人 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

# 輝け 菅田の子 フェスティバル

参加  
無料



菅田地区社会福祉協議会、子供会協議会、菅田地域ケアプラザなど、地域の関係団体が力を合わせて「輝け菅田の子フェスティバル」を開催します。今年度も、節分にちなんだ楽しいイベントが盛りだくさん！皆さまのご来場をお待ちしております！

**日時** 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  
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・西菅田団地行き
- 鶴居駅南口より  
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



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。



### ◆ ホームページ先変更のお知らせ ◆

菅田地域ケアプラザのホームページ URL が変更となりました。お手数をおかけいたしますが、ブックマーク等のご変更をお願いいたします。



(旧) <http://www.sugeta-careplaza.jp/entrance.html> → (新) <https://skanagawa-saiseikai.jp/facility/13.html>

# 令和8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23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

ライフデザインノート書き方講座

### ライフデザインノートを書いてみませんか？

～はじめよう終活！家族のため「もしも」に備える～

実際にエンディングノートを書いてみる講座です。ご参加ください！



☆日時：2月26日（木）10時～11時30分  
 ☆場所：うらしま荘 2階会議室  
 ☆講師：三国 浩晃氏（NPO法人 人生まるごと支援）  
 ☆定員：30名（先着順）

☆参加費：無料  
 ☆申込み：老人福祉センター横浜市うらしま荘  
 神奈川県立町20-1  
 ☎ 045(401)5640

### 内科医による健康相談会

お気軽にご相談ください！

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。



## 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

2月のプログラムは、保育ボランティア こぶしのみなさんにご協力いただき、指あそびやパネルシアターなどを予定しています。

★日時：2月16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28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  
 大好評。是非ご賞味下さい。



\*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 <https://skanagawa-saiseikai.jp/facility/13.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の3101

## ◆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5日、19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18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12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10日、24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6日、20日 ○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 ○今月は5日、20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4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4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 ○今月は7日、21日、25日 （土曜コース、1か月1,000円） ※水曜サロン第4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9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2日、17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 ○今月は5日、19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6日、20日 ○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 ○今月は14日、28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 ○今月は12日、26日 ○申込不要。当日お越し下さい。

# ヒートショックとは？



## ■ヒートショックの定義

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで、身体に悪影響を及ぼす現象をいいます。この血圧変動により、脳内出血や心筋梗塞などを引き起こす危険性があります。特に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動する時、または寒い浴室から熱い湯船に入る時に起こりやすいとされています。

## ■高齢者のリスク

厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者における浴槽内での溺死や溺水による死亡者数は、交通事故による死亡者数を上回っています。特に冬季に多く発生しており、ヒートショックが大きな要因の一つと考えられています。

## ■ヒートショックの予防策

### ①入浴前の準備

脱衣所や浴室は、事前に暖房をつけるなどして室温を上げておきましょう。

### ②適切な湯温と入浴方法

お風呂の温度は39～41℃程度に設定し、長時間の入浴は避けましょう。また、入浴中は急に立ち上がらず、ゆっくりと動くことが大切です。

### ③体調管理

体調がすぐれない時や、食事直後・飲酒後の入浴は控えましょう。



※日頃から体調や住環境に気を配り、安心・安全な入浴を心がけましょう。

※厚生労働省資料参照

地域包括支援センター 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22「フレイルについて」

前回挙げた予防対策から今回は「しっかり食べる」について掘り下げていきます。

### <フレイル予防のための食事のポイント>

- ①毎日3食、きちんと食べる
- ②たんぱく質をしっかりと摂る
- ③ごはん・パンも大切
- ④野菜・果物で体の調子を整える
- ⑤水分をこまめに摂る

### <食が細い方への工夫>

- ①一度にたくさん食べず、おやつなどで回数を増やす
- ②たんぱく質（豆腐や卵など）を「ちょい足し」する
- ③調理法を選ぶ（柔らかく煮る、トロミを付けるなど）
- ④楽しい雰囲気食べる

楽しく無理なく続ける事が、フレイル予防につながります。



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

