

# 『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294号



## すげたツチ

令和 8年3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

### 参加者 大募集

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年度 ボランティアデビュー講座**



住民のちょっとした困りごとに **あなたの力** を生かしてみませんか？  
 菅田安心ボランティアの活動に興味をお持ちの方はぜひご連絡ください！

講座日時・内容

**参加お待ちしております！**

日程	内容
① 3月14日（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
② 3月15日（日） 10時～11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
③ 3月15日（日） 13時～14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

※3/15(日)は、昼食スペースと簡単な軽食を準備しております。

開催場所

菅田地域ケアプラザ  
 多目的ホール  
 横浜市神奈川区菅田町 1718-1

定員

10名（先着順）

参加費

無料

申込み

菅田地域ケアプラザ  
 （担当：地域活動交流）  
 ☎ 471-3101



# 令和8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。  
 令和8年4月より、休館日をこれまでの「第4月曜日」から「第4日曜日」へ変更いたします。  
 ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

令和7年度 横浜市介護予防事業

### 折り紙サークル

- 日 時：1回目 2月27日(金) 13:30~14:15  
2回目 3月27日(金) 13:30~14:15
- 講師：金丸 信子氏
- 場所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 参加費：無料
- 持ち物：折り紙
- 担当：堀・長谷川

どなたでも参加いただけます。  
一緒に折り紙を折ってみませんか



### 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

3月のプログラムは、ふんわりやわらか牛乳もち作りを予定しています。みんなで作っておいしく食べましょう！

- ★日 時：3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 200円
- ★持ち物：飲み物、タオル、エプロン、三角巾
- ★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+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 ☎ 471-03101

## ◆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、13日(臨時) ※20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 ○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。



## 菅田地区サロン・食事会連絡会を開催しました

サロン・食事会連絡会では、地域における認知症支援をさらに深めるため、区の保健師による『横浜市チームオレンジ事業』の説明に加え、愛の家グループホーム横浜菅田の大河原ホーム長をお招きし、『認知症のある方への接し方』に関する講座を実施しました。また、グループに分かれて意見交換も行われ、参加者同士のつながりがより深まり充実した時間となりました。今後も、地域で暮らす認知症のある方を支える取り組みを継続していきます。(2026.2.13 開催)



## 介護者の皆様へ

お茶を飲みながら、日頃感じている不安や悩みを、ゆっくりお話ししてみませんか？

地域包括支援センターや認知症グループホームの職員も参加しており、介護に関するご相談にも対応しています。どなたでもお気軽にご参加ください。

- ★日 時：毎月第3木曜日 13:30～14:30
- ★場 所：菅田地域ケアプラザ多目的ホール
- ★お茶代：100円（希望者のみ）
- ★申込み：事前にお申込みください。

☎ 045 (471) 3101 担当：田中



## お願い

地域包括支援センター職員は訪問業務等で不在の場合があります。ご相談は事前予約をお願いいたします。

横浜市菅田地域ケアプラザ

045-471-3103



## 健康

# 見逃さないで！糖尿病による足の傷

糖尿病は、毛細血管や神経に影響を及ぼす病気です。そのため、足に傷ができて気づきにくく、治りにくいという特徴があり、重症化しやすい傾向もあります。小さな傷でも放置せず、早めに受診することが、感染や壊疽（えそ）などの悪化を防ぐために大切です。

腹八分目、適度な運動で糖尿病が安定している方も増えています。

※靴下の内側の縫い目なども傷を刺激する原因になることがあります。



厚生労働省 令和6年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる人は約1100万人と推計され、増加傾向にあります。また、令和2年の「患者調査」では糖尿病で治療を受けている患者数は約579万1000人と報告されています。

菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
神奈川県糖尿病療養指導士 看護師 長谷川