

『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295号

令和 8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

【菅田地区社会福祉協議会・菅田地域ケアプラザ共催事業】

ボランティアデビュー 講座を開催しました。

菅田地域ケアプラザでは、3月にボランティアデビュー講座を開催しました。第1回では、地区の現状や地域活動の必要性について学び、ボランティアの基礎理解を深める内容としました。第2回目以降は、草刈りや網戸の張替え作業など、実技を交えた講座を実施しました。今年度は、受講者の中から6名の方が新たにボランティア登録されました。今後は、「菅田安心ボランティア」の活動に参加していただく予定です。



「講義 ボランティアの基礎を学ぶ」



「実技 庭木の剪定作業」



「実技 網戸の張替え作業」



菅田安心ボランティアとは、菅田地区社会福祉協議会が実施するボランティア派遣事業で、草刈りや網戸の張替え、電球の交換など、ご家庭のちょっとした困りごとの解決をお手伝いする支えあいの活動です。

菅田地域ケアプラザ 休館日変更のお知らせ

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。※4月の休館日は4月26日（日曜日）です。

変更前

第4月曜日



変更後

第4日曜日



※年末年始の休館日（12月29日～1月3日）は、従来どおり変更ございません。

令和8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26日(日曜日)

地域包括支援センターからのお知らせ

休館日変更に伴う相談業務のお知らせ

菅田地域ケアプラザでは、令和8年4月から休館日を『毎月第4日曜日』に変更いたします。これに伴い、第4日曜日は相談業務を実施しておりませんので、ご了承ください。

●相談受付時間

月曜日～土曜日：午前9時～午後6時
日曜日・祝日：午前9時～午後5時(※第4日曜日を除く)

また、相談受付以外のご相談は、相談専用コールセンターに転送し対応いたします。来所相談をご希望の際は、あらかじめお電話等でご予約のうえお越しください。

よろしくお願ひします



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

4月のプログラムは、おやこひろばスタッフ(チームショートケーキ)による歌、体操、手遊び、パネルシアターを予定しています。

★日 時：4月20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：4月25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2日、16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9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9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14日、28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3日、17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2日、17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1日 ○事前に申し込みが必要です。
フォレスト リズムー	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1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4日、18日、22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13日、28日(臨時) ○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6日、21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2日、16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3日、17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11日、25日 ○申込不要。当日お越し下さい。
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9日、23日 ○申込不要。当日お越し下さい。



座りっぱなしは、

「第2の喫煙」と呼ばれています。

どうして座りっぱなしは、健康によくないの？

世界保健機関（WHO）は長時間の座位行動は健康に悪影響を及ぼす可能性がありますと発表しています。

具体的には、1日8時間以上座っている座位行動は血液の流れを悪化させ、肥満や心疾患、認知機能の低下などのリスクを増加させることが知られています。したがって、座りっぱなしの時間を減らし、定期的に体を動かすことが推奨されています。

【改善策】

- 1時間に5分程度立つだけで、血糖値や血圧の改善が期待できます。
- 立ち上がる回数を増やす 踵の上下運動 水を飲むのもお勧めです。
- 室内ウォーキング ストレッチも効果的です。



手芸を1時間やった後に足踏みをして、血行をよくしています。足のむくみもスッキリしました♪



糖尿病の私は、時々テレビを見ながら体操をしています♪血糖値も改善傾向にあります。



菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター 看護師 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」

前々回に挙げた3つの予防対策から、今回は最後の「人と関わる」について説明します。フレイル予防には、「人と関わること」がとても重要です。

人と会話をすることで脳が刺激され、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。また、外出や交流の機会が増えることで、自然と歩く・立つといった身体活動量も高まります。

理学療法士の視点では、社会参加は心身機能を維持する“生活のリハビリ”ともえます。特別なことをする必要はありません。あいさつや世間話、近所への買い物など、日常の中で人と関わる時間を少しずつ増やしていくことが、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

