

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

6月号

菅田地域ケアプラザ便り 第297号

令和8年6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

神奈川県保育所子育て支援連絡会

in 菅田地域ケアプラザ

先着
16組

みんな de わいわいパーク

5園の先生たちと楽しい時間を過ごしませんか？
 育児で困ったことなども相談できます。ぜひお申し込みください！

参加費
無料

- 日 時：7月10日（金）10時30分～11時30分
- 場 所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対 象：未就園児とその保護者
- 内 容：親子ふれあいあそび、大型絵本パラバルーン、制作
- 参加園：西菅田保育園、ミアヘルサ保育園ひびき羽沢横浜国大、
羽沢保育園、保育園こりす、あおぞら菅田保育園
- 申込み：菅田地域ケアプラザ ☎ 045-471-3101



2026 かなぶち子育て応援タイム

共催：かな-ちえ 菅田地区センター しゅーくる-む 菅田地域ケアプラザ



スマホ撮影テク教室

～わが子の専属カメラマンになろう～

スマホでお子さんをより可愛く、より素敵に撮るテクニックを学びませんか。

- 日 時：6月21日（日）10時30分～12時30分
- 場 所：菅田地区センター3階 中小会議室
- 講 師：奥山 聖子 氏
- 定 員：10組程度
- 参加費：無 料
- 申込み：菅田地区センター ☎ 045-471-2913

おいしいちやま、おばあちやま
 プレパパ、プレママも大歓迎！
 ぜひ ご家族でお越しください。

※5月31日（日）～申込みスタート！



地域包括支援センターへの来所相談を希望される際は、あらかじめ電話等でご連絡をお願いします

【相談専用電話】045（471）3103

【相談時間】月～土曜日：午前9時～午後6時まで

日曜日・祝日：午前9時～午後5時まで（第4日曜日除く）

※上記以外の時間帯は、「相談専用コールセンター」に転送し対応します



令和8年6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：6月28日(日曜日)
※毎月第4日曜日

地域包括支援センターからのお知らせ

『成年後見・遺言・相続』無料相談会

行政書士による「成年後見・遺言・相続」についての個別無料相談会を開催します。
「成年後見制度の利用を検討している」「遺言書を作成したい」「相続手続きの進め方が分からない」等どんな小さな疑問でもお気軽にご相談ください。



★日時：6月12日(金) 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：6月5日(金)まで

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、お気軽にご相談ください。
協力医：小川橋医院 院長 鈴木敏胤

お気軽にご相談ください！

○毎月第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。



すげたいっぷく亭×横浜市チームオレンジ事業

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
★申込み：事前にお申込みください
☎ 045 (471) 3101



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：6月27日(土) 13:00～14:30
★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。ぜひご賞味下さい

いつもご利用いただき、ありがとうございます。
6月より、喫茶時間を30分繰り上げて開催します。また、地域の料理自慢ボランティアさんによる手作り総菜に新メニューも加わりました。たくさんの方にご賞味いただけるよう、心を込めて準備しております。
■総菜3品 各100円 40食限定
■13時より喫茶室にて販売いたします。

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、本紙すげたいっぷく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4日、18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17日 ○申込不要。当日お越し下さい。
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11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9日、23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5日、19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4日、19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3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3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6日、20日、24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) ○今月はお休みです。 ○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1日、16日 ○申込不要。当日お越し下さい。
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4日、18日 ○事前に申し込みが必要です。
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11日、25日 ○申込不要。当日お越し下さい。
日本語教室「ちゅうりっぷ」	日本語を学びたい外国の方、地域の方とふれあいたい方は、どなたでもお気軽にお越し下さい。	第1・3金曜日 10:00～11:30	○無料 ○今月は5日、19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13日、27日 ○申込不要。当日お越し下さい。

介護予防事業のご案内 みんなで楽しく身体を動かしましょう！

■元気づくりステーションの教室です。有酸素運動で筋力アップ！生活習慣病予防につながります。

レッツ・ウォーキング	月1回(日程は役員さんからご案内) 9時30分～12時	季節の街並みや森林浴を楽しみながら歩きます。
スクエアステップ	第2・3日曜日13時～14時	マットを歩く体操、脳のトレーニングにもなります。
太極拳	第1金曜日15時～16時 第2・3月曜日13時30分～14時30分	美しい曲を聞きながら太極拳 下半身の筋力アップにもなります。
ノルディック ウォーキング	第2水曜日10時～12時 第3月曜日10時～12時	ポールを利用し街並みやグランドを歩きます。

■ボランティアさんの協力で歌、体操、手芸など趣味をのんびり楽しむ教室です。

童謡教室	第2・4火曜日9時30分～10時	大きな映像を見ながら童謡を歌います。
詩吟教室	第2・4火曜日10時～11時30分	漢詩や和歌を独特の節回しで歌います。
ワンツーステップ	第1木曜日15時～16時30分 第3金曜日15時～16時30分	マットを歩く体操、脳のトレーニングや、下肢筋力アップにつながります。
はまちゃん体操	第1・3火曜日10時～10時30分 第1・3金曜日10時～10時30分	横浜市体育協会作成のはまちゃん体操を行います。
編み物教室	第1・3火曜日11時～11時45分	編み物で身近な小物を作っています。
折り紙教室	第2月曜日10時～11時15分	鶴、奴さん、お花等作品作りをしています。

※詳細につきましてはお問い合わせ下さい 【お問い合わせ:471-3101 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24「サルコペニアについて」

最近、「立ち上がるのが大変」「歩くのが遅くなった」と感じることはありませんか？それは“サルコペニア”のサインかもしれません。サルコペニアとは、加齢により筋肉量や筋力が低下する状態のことです。進行すると、転倒や骨折、外出機会の減少につながり、フレイルの原因にもなります。予防には、適度な運動としっかり食べることが大切です。特に、太ももを使う立ち座り運動や散歩はおすすめです。また、肉・魚・卵・大豆製品などでたんぱく質を意識して摂りましょう。筋肉は何歳からでも鍛えることができます。毎日の小さな積み重ねが、元気に動ける身体づくりにつながります。



作成 神奈川県理学療法士会
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

