

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

7月号

菅田地域ケアプラザ便り 第298号



すげたツチ

令和8年7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

神奈川区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



つどいの広場しゅーくるーむ おでかけしゅーくるーむ

主催 つどいの広場しゅーくるーむ

共催：菅田地域ケアプラザ 協力：神奈川警察署 交通課



親子のための自転車安全教室

坂道の多い地域では、自転車での生活が便利ですね。子どもを乗せているとき・・・子どもが一人で乗るようになったとき・・・楽しく、安全に自転車生活を送るために、交通ルールやマナー、青切符制度などについて、みんなで教えてもらいましょう！

■日 時：7月18日（土）10時30分～11時30分（受付10時～）

■場 所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

■定 員：先着20組

■対 象：未就学児と保護者
兄弟（小学生）OK

■参加費：無 料

申込み
QRコード



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7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： 7月26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

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、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

○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。



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：7月25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。是非ご賞味下さい。



地域活動交流コーディネーターからのお知らせ 【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

日時 8月18日(月) 10時00分～11時00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 ※定員10組

持ち物 水着(おむつのお子さんは、水遊びパンツ)、タオル、飲み物

申込み 菅田地域ケアプラザ 地域活動交流担当

参加費：1組100円



すくすく子がめ隊もプールをおこないます。

★日 時：7月22日(水) 10時00分～12時00分

8月26日(水) 10時00分～12時00分

★場 所：菅田東町自治会館(神奈川県菅田町1674)

※申込不要・参加費無料です。
雨天時、室内での遊びとなります。

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、本紙すけた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
すけた 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15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 ○申込み不要。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(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) ○今月は4日、18日、22日 ○事前に申し込みが必要です。
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、30日(臨時) ※16日はお休みです。 ○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9日、23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。
学習支援 「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。当日お越しください。



生活習慣病を予防しましょう

平均寿命が延びる一方で、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病が増えています。健康を維持する為には、運動・食事・睡眠この3つのバランスがとても大切です。

【運動】適度な運動は、自律神経の働きを整え、心臓や血管などの健康維持に役立ちます。また、汗をかくことで体温調節や代謝の向上、免疫力の維持にもつながるといわれています。

ウォーキングなどの身近な運動から始めてみましょう。

※暑い時期は、体調管理を優先し、無理のない範囲で続けることが大切です。「体を動かした後は、よく眠れるようになった」という声も多く聞かれます。



【食事】たんぱく質を意識しながら、バランスの良い食事を心がけましょう。豆腐・卵・納豆・肉・魚などの身近な食品から、手軽にたんぱく質をとることができます。また、コーヒーに豆乳や牛乳を加えてラテ風にしたり、間食にヨーグルトや魚肉ソーセージを選んだりするのもおすすめです。「あと一品ほしいな」という時には、缶詰や冷凍食品を上手に活用するのも良い方法です。パンにチーズをのせて焼くだけでも、手軽にたんぱく質を補うことができます。毎日の食事で栄養をとり、筋力維持・向上につなげましょう。



【睡眠】質の良い睡眠は、心と体の健康を保つために欠かせません。睡眠中は体の疲れを回復させるだけでなく、脳を休ませ、免疫力を維持する働きもあります。十分な睡眠をとり、元気な毎日を過ごしましょう。

※参考資料：厚生労働省「高齢者のフレイル予防事業資料」参照

地域包括支援センター 長谷川



夏季 あおぞら盆踊り体操のお知らせ

暑さによる体調への影響を考慮し、7月～9月の開催場所を地域の屋外会場から地域ケアプラザ多目的ホールへ変更いたします。また、開催の曜日や時間も通常と異なる場合がありますので、どうぞご注意ください。

日 程	時 間	場 所
7月16日(木)	11時00分～11時30分	菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
7月23日(木)		
8月20日(木)		
8月27日(木)		
9月17日(木)		
9月24日(木)		
 どなたでも ご参加 いただけます		※ご参加の際は、水分補給の飲み物をご持参ください。 ※お問い合わせ ☎471-3101 (担当：長谷川・堀)