

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

8月号

菅田地域ケアプラザ便り 第299号



すげだツチ

令和8年8月1日発行

社会福祉法人 恩賜経済会 支部 神奈川区済生会

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

菅田地域ケアプラザ 子育て支援事業

参加費：1組100円



ふれあいおやこひろば

日時

8月17日(月) 10時～11時

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 ☎045-471-3101

すくすく子がめ隊も

プールをおこないます。

★日時

8月26日(水)

10時00分～12時00分

★場所

菅田東町自治会館

（神奈川区菅田町 1674）

★申込み

不要・参加費無料

横浜市からのお知らせ

令和8年10月から

福祉・保健の相談窓口時間が変更になります！

地域包括支援センター



令和8年10月より、地域ケアプラザの窓口相談時間は、『月曜日から土曜日の9時～17時』となります。日曜日・祝日および平日17時以降のご相談につきましては、コールセンターにて対応いたします。なお、ケアプラザの貸館およびデイサービスの開館・営業時間に変更はございません。

引き続きよろしくお願いいたします。

令和8年9月まで		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター



令和8年10月から		
月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

来所での相談は、あらかじめお電話等でのご予約をお願いします！ ☎ 045(471)3103

令和8年8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： 8月23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：8月22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。



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：8月20日(木)、8月27日(木)、9月17日(木)、9月24日(木)
時 間：11時00分～11時30分
場 所：菅田地域ケアプラザ 多目的ホール (担当：長谷川・堀)



「折り紙サークル」のご案内

○日 時：8月10日(月) 10:00～11:45
○講 師：金丸 信子氏、諸田 孝子氏
○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



フォローアップを行います！

「家に帰ると折り方を忘れてしまう」という声
にお応えし定期開催している「折り紙サークル」
のフォローアップを開催します。

★日 時：8月13日(木)
10時～10時45分
★会 場：菅田地域ケアプラザ ボランティアルーム
★※予約不要 当日お越しください。
(担当：長谷川・堀)

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6日、20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おります。	第3水曜日 12:00～13:00	○有料(1回400円) ○今月は19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) ○今月はお休みです。 ○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25日 ※11日はお休みです。 ○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) ○今月はお休みです。 ○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6日、21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5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5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、お昼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1日、15日、26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3日、18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6日、24日(臨時) ※20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13日、27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 ※7日はお休みです。	○無料 ○今月は21日 ※28日(金)と29日(土)です。 ○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8日、22日 ○申込不要。当日お越しください。

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、本紙すげたいっぶ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>

夏バテ💧体力復活講座 体力測定 ストレッチ



今年も猛暑が続き、体の疲れを感じている方も多いことと思います。
元気な体を取り戻すために、体力測定で現在の体の状態を確認し、一人ひとりの体に合ったストレッチを実践してみませんか。

日時

9月4日(金) 13時30分～14時45分

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師

済生会東神奈川リハビリテーション病院
理学療法士 今村 朋博氏

持ち物

水分、動きやすい服装



参加費
無料



お申し込み：045-471-3101

菅田地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：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2「フレイルについて」

サルコペニアにならないためには日々運動を行う事が大切です。
しかし、「運動はしていないけれど、家事をしているから大丈夫」と思っていないですか？
実は、筋肉は年齢だけでなく「動かない時間」が長いことでも減っていきます。長時間座ったまま過ごす生活は、足腰の筋力低下や体力の低下につながります。

テレビを見ながら足踏みをする、CMの間に立ち上がる、買い物では少し遠回りをして歩くなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やすことが大切です。特別な運動を始めなくても、「座る時間を減らす」ことが筋肉を守る第一歩になります。毎日の小さな積み重ねが、いつまでも自分の足で歩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

理学療法士 田中 優

(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課)

住所：横浜市神奈川区菅田町 1481-1

