

『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

10月号

菅田地域ケアプラザ便り 第301号

令和8年10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

地域ケアプラザの 福祉・保健の相談窓口時間に変更になります！

令和8年10月より、地域ケアプラザの窓口相談時間に変更となります。
時間外や休館日のご相談につきましては、横浜市の相談専用コールセンターにて対応しておりますので、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

【福祉・保健に関する相談窓口時間】

月曜日～土曜日 9時～17時

（日曜・祝日・休館日はお休み）

【相談専用電話】

045-471-3103

※休館日：第4日曜日

年末年始（12月29日～1月3日）

※来所の相談を希望される際も、あらかじめ電話等でご予約をお願いします。

地域包括支援センター



かなぶち子育て応援タイム 2026

かなーちえ・しゅーくるーむ・菅田地区センター・菅田地域ケアプラザ 共催事業

菅田の畑でおやこでおいもほり

参加費
200円
(1家族)

日時

10月19日(月) 10時20分～11時00分

(雨天時は、10/26(月)に延期、当日朝にかなーちえ HP・インスタグラムでお知らせします)

集合場所

菅田東町自治会館前 ※10時集合(駐車場はありません)

(神奈川区菅田町1674) 市営バス36系統 長導寺前バス停から3分 長導寺のとなりです。

※畑まではみんなで10分～15分ほど歩きます♪

対象

未就園児とその保護者 ※定員20組程度 要予約

持ち物

汚れてもよい服、軍手、水筒、汗拭きタオル
子ども用シャベル(あれば)など

申込み

菅田地区センター ※9/28(月)～申込みスタート！



菅田地区センター・菅田地域ケアプラザ共催事業

「すげたふれあいまつり」を開催いたします！

★日時：11/14(土) 10時～16時(2階・3階 菅田地区センターは17時まで開催)

※詳細につきましては、「すげたツチ 11月号」でお知らせいたします。

令和8年10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： 10月25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

司法書士による「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: 10月27日(火) 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: 10月16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 先生

○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: 10月24日(土) 13:00～14:30
★会 場: 菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

菅田地区社会福祉協議会との協働事業

※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。

あおぞら盆踊り体操のお知らせ

猛暑のため9月までは、ケアプラザの室内で開催しておりましたが、10月からは通常の場所での開催となります。次回の日程については、

★10月15日(木) 14時～ みどりの丘公園
★10月22日(木) 14時～ 東町(猿渡バス停付近)

皆さまのご参加をお待ちしております。

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1日、15日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食卓会	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21日 ○申込不要。当日お越しください。
じゃがいも食卓会	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8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13日、27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2日、16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、盆踊りなど行います。	第1木曜日 第3金曜日 15:00～16:30	○無料 ○今月は1日、16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7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7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水曜随時募集中今月は28日 (各1回500円当日徴収、単発、連続OK) ○今月は3日、17日、31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12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5日 ※20日はお休みです。 ○申込み不要。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 ※17日はお休みです。	○チェア500円/1回 マット1000円/1回 ○今月は1日 ※29日(臨時) ○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8日、22日 ○申込み不要。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2日、16日 ※ 17日、24日(臨時) ○申込み不要。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10日、24日 ○申込み不要。当日お越しください。



骨粗しょう症予防講座

骨粗しょう症になると、ちょっとした転倒や日常の動作でも骨折することがあります。今回の講座では、骨粗しょう症で起こりやすい骨折などについての説明があります。

参加費
無料

講話のほか、骨折を予防するための運動も行います。

いつまでも元気に、自分らしく過ごすために、一緒に学んでみませんか？

日時

10月29日(木) 14時～15時30分

場所

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師

済生会神奈川県病院 整形外科部長 谷田部 拓 先生 & リエゾンチーム

持ち物

水分・筆記用具
動きやすい服装

骨粗しょう症で
注意したい
「4つの骨折」

①上腕骨近位端骨折（じょうわんこつきんいたんこつせつ）※肩

転倒したときに、肩から倒れたり、手をついたりすることで起こります。

②橈骨遠位端骨折（とうこつえんいたんこつせつ）※手首

転倒して手をついたときに、手首の近くの骨が折れることがあります。

③大腿骨近位部骨折（だいたいこつきんいぶこつせつ）※太もも付け根

転倒などきっかけに、太ももの付け根や股関節の近くで起こる骨折です。

④脊椎圧迫骨折（せきついあっぱくこつせつ）※背中・腰

骨粗しょう症が進行すると、転倒などの強い衝撃がなくても、くしゃみや軽い動作などをきっかけに起こることがあります。「いつの間にか骨折」と呼ばれることもあります。

申込み

☎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26「転倒予防について」

～転ばない身体と環境づくり～

「転んでから気をつければいい」と思っていませんか？転倒は、ちょっとした変化から始まる場合があります。歩く速度が遅くなった、足が上がりにくい、立ち上がる時にふらつく、つまずくことが増えたという方は注意が必要です。また転倒は、筋力やバランス能力の低下だけでなく、歩き方や住環境など、さまざまな要因が重なって起こります。特に、足の筋力が低下すると、つまずいたときに足を素早く出せず、転倒につながりやすくなります。転倒予防には、立ち座りやかかと上げなどの運動に加え、住環境を整える事も重要です。



家の中の整理整頓としては、床に物を置かない、足元を明るくする、滑りやすいマットを見直す、マットがめくれたり動いたりしない様にするなど、できることから始めてみましょう。

「転ばないように気をつける」だけでなく、「転びにくい身体と環境をつくる」ことが、安心して動ける毎日につながります。

参考文献：WHO「Falls」

厚生労働省「健康のための身体活動・運動ガイド 2023」

厚生労働省「介護予防マニュアル第4版」

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科）

