かながわ支え愛プラン（第５期神奈川区地域福祉保健計画）　菅田地区スローガン

掲示板用

『助け合えるまち　交流のあるまち　菅田』

11月号

菅田地域ケアプラザ便り　第３０２号

令和　8年 11 月1日発行

すげたッチ

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

菅田地域ケアプラザ・菅田地区センター共催事業

第24回 すげたふれあいまつり

菅田地区センターと合同で「菅田ふれあいまつり」を開催します。
１階ケアプラザでは、普段ケアプラザで活動をしているボランティアグループのみなさんによる模擬店・バザーなどを行う予定です。
楽しいイベント盛りだくさんですので、ぜひお越しください！

日時　11月14日（土）　地区センター：１０時～１７時　地域ケアプラザ：１０時～１６時

場所　地域ケアプラザ（１階）、地区センター（２階、３階）
住所：横浜市神奈川区菅田町 1718-1

内容

菅田地区センター　菅田地域ケアプラザ

３階　地区センター
★ワークショップ:いろいろ体験コーナー　★活動団体による作品、展示等
★すげたのまちの歴史と地図

※詳細は、すげセンニュースに掲載

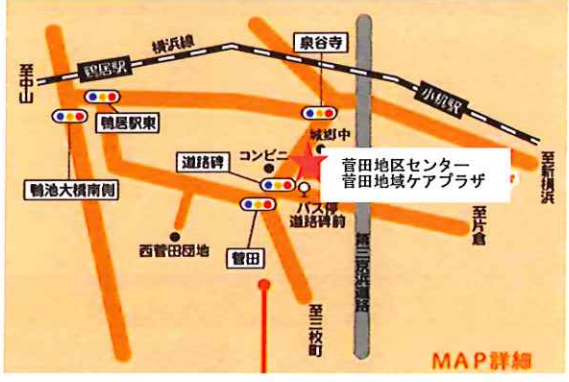
２階　地区センター
★ロビー:モルックゲーム、バルーンアート　★販売:クッキー他お菓子、工芸品等
★体育室他:演技・演奏等　★スタンプラリー（全館で開催します。おたのしみに！）

１階　地域ケアプラザ
★食事コーナー:赤飯、野菜汁、焼き鳥、ポップコーン、ワッフル、パン等
★販売コーナー:バザー、当てくじ、飲み物等の販売、JA 横浜による出張販売
その他、握力検査やケアプラザでの福祉活動の紹介などを予定しております。

※前日の１１月１３日（金）は準備のため全館終日ご利用いただけません。

◆会場のご案内◆

市営バス３６系統「道路碑前」下車 徒歩１分
●横浜駅西口・東神奈川駅西口・片倉町駅より
　緑車庫・西菅田団地行き
●鴨居駅南口より
　東神奈川駅・横浜駅西口行き
※まつり当日、ご利用頂ける駐車場はございませんので、お車での来場はご遠慮願います。



令和8年11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： 11月22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 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

菅田地区社会福祉協議会との協働事業

お一人様でも、気軽に参加できる喫茶室です。
★日　時：11月28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】　協力：西菅田保育園・あおぞら菅田保育園



ふれあいおやこひろば

今回は、西菅田保育園・あおぞら菅田保育園の保育士さんの協力で、
「おやこふれあいあそび」で手遊び、体操、おやつ作りを予定しています。

皆さまの参加お待ちしています！



【対　　象】未就園児とその保護者
【日　　時】11月16日（月）　10時～11時
【集合場所】菅田地域ケアプラザ　多目的ホール
【定　　員】15名程度（定員になり次第締め切り）
【参加費】1組200円
【申し込み】菅田地域ケアプラザ（地域交流）☎471－3101



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**5日、19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ます。	第3水曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は**18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ます。	第2木曜日 12:00～13:00	○有料（1回400円） ○今月は**12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**10日、24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**6日、20 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**5日、20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してのミニデイサービス。	第1水曜日 12:30～14:30	○有料（1回　100円） ○今月は**4日** ○事前に申込みが必要です。
フォレスト リズミー	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**4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**7日、21日、25日（水曜サロン）** ○事前に申込みが必要です。
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**9日** ○事前に申込みが必要です。
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**2日 、17日** ○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**5日、19日** ○事前に申込みが必要です。
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**12日、26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**6日 、20日** ○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**28日** ○申込み不要。当日お越しください。

地域包括支援センター看護師からのお知らせ

階段を上るとき



筋肉がある人と少ない人では何が違うの？

階段の上り下りでは、筋肉の量や筋力によって、膝や関節にかかる負担が変わります。



【筋肉がある人】

階段を上るとき、膝には平地を歩くときの3～5倍の負担がかかるといわれています。太ももやお尻などの筋肉は、体を支え、膝や関節にかかる衝撃を和らげる役割をしています。そのため、筋肉を維持することは、膝や関節への負担を軽減することにつながります。

【筋肉が少ない人】（筋力が低下している人）



筋力が低下すると、階段を上るときに膝や関節への負担が大きくなり、痛みが出やすくなることがあります。
また、階段を下りるときには、体を支えながらゆっくり下りるための筋力が必要です。筋力が不足すると、膝への負担が増えたり、転倒の危険性が高まったりします。
筋肉を維持するために、日頃から運動をしましょう！

筋肉は、日頃から体を動かすことで維持できます。例えば、次のような運動がお勧めです。



①椅子からの立ち座り運動
　椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る動作を繰り返します。
②スクワット
　無理のない範囲で膝を曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
③膝伸ばし運動
　椅子に座り、片方ずつ膝を伸ばします。

これらの運動は、太ももを中心とした下半身の筋肉を維持するのに役立ちます。いつまでも自分の足で元気に歩くために、無理のない範囲で体を動かし、筋力の維持を心がけましょう。



菅田地域ケアプラザ　看護師　長谷川

デイサービスからのお知らせ

～菅田地域ケアプラザ　職員募集～



菅田地域ケアプラザでは、デイサービスで働くスタッフを募集しております。和気あいあいとした楽しい職場ですので、まずはお気軽にご連絡ください。是非お待ちしております。

【募集職種】　介助員・看護師・運転手

【お問い合わせ】
電話：４７１－３１０１
担当：高野・原