



11月号

菅田地域ケアプラザ便り 第236号

令和2年11月1日発行

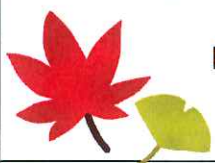
社会福祉法人財団法人財団法人財団法人財団法人財団法人
経済生会支部神奈川県済生会

横浜市菅田地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 松野 勝民

所在地: 神奈川県菅田町 1718-1

電話: 471-3101 FAX: 471-3102



すげたツチ

～菅田地域ケアプラザご利用についてのごお願い～

日頃より菅田地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、横浜市の通知をもとに貸室利用に制限を設けておりましたが、一部緩和されることとなりました。つきましては、11月30日までの間、下記の通り感染予防対策を実施してまいります。何卒ご協力の程よろしくごお願い致します。

開館時間

平日・土曜日: 9時～18時 (夜間、施設貸出がある場合は21時閉館)

日曜日・祝日: 9時～17時

入館について

- ①必ずマスクの着用をお願い致します。
- ②来館時は、ケアプラザ入口に設置しておりますベルを鳴らしてお待ち下さい。職員による検温、入館者カードの記入をお願い致します。
- ③入館時には、手指消毒をお願い致します。

地域包括支援センター 窓口での相談業務

地域包括支援センターへのご相談は、
9時～17時までとなります。

来所でのご相談は、事前にお電話でご予約下さい。



ご利用条件

- ①手洗い励行、手指消毒、入館から退館までのマスクの着用。
 - ②活動中の換気の実施。(30分に1回以上)
 - ③人との間隔を1m以上設け、お互いの距離の確保。
 - ④利用後は、清掃及び消毒のあと換気、点検等の実施。
- ※体調がすぐれない場合は、来館を控えて頂くようお願い致します。



貸室定員

- ◆多目的ホール: 35名
- ◆調理室: 8名
- ◆ボランティアルーム: 15名
- ◆地域ケアルーム: 8名

※定員の範囲内でも、活動内容によって距離が確保できない場合は、減員させていただきます。
※物品の貸し出しは基本的には行いません。

お部屋をご利用する際の注意事項

- ◆調理室の使用について、一部調理器具等をのぞき食器等の貸し出しは原則行いません。
- ◆飲食について可能ですが、向かい合って座らず互い違いに着席し、飲食時以外はできるだけマスクの着用をお願い致します。
- ◆運動活動等についても利用ができるようになりましたが、マスク着用、周囲との距離を確保し、向かい合わせにならないようお願い致します。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしくごお願い致します。

ご不明な点がございましたらご連絡ください。 ☎471-3101 (地域活動交流)

2020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23日(月)
 ケアプラザはデイサービス以外の業務はお休みです。

◆ケアプラザ 地域包括支援センターによる事業◆

第2回 介護者のつどい もしもの時の話し合い「もしバナゲーム」を体験しよう！

人生の最期にどうありたいですか？「もしバナゲーム」は、あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い(=もしバナ)」をする、きっかけを作るためのゲームです。人生において大切な「価値観」や、自身の「あり方」について、ゲームを通して考えてみませんか？

☆日 時：11月27日(金) 10:30～11:45 ☆対象者：現在介護をしている方・していた方
 ☆会 場：鴨居地域ケアプラザ ☆定 員：15名(先着順)
 ※菅田・東本郷地域ケアプラザおよび、若竹苑から会場までの送迎があります。 ☆申込み：事前にお申し込みください。

※後半に行っていた食事会については、中止させていただきます。また、新型コロナ感染症の拡大により、内容の変更や中止がある可能性がありますので、ご了承ください。



令和2年度介護予防講座 体カアップ青空講座

さわやかな季節となりました。外に出て、硬くなった身体をほぐしませんか？

フォレストフィットネス

★日 時：11月19日(木)
 10時00分～11時30分
 ★講 師：ラフターヨガインストラクター
 鶴殿 眞理子氏
 ★場 所：菅田地区センター
 ★募 集：20名



公園ノルディックと健康体操

★日 時：11月25日(水)
 10時00分～12時00分
 ★講 師：横浜ラポール健康運動士
 宮地 秀行氏
 ★場 所：横浜ラポール
 ★募 集：15名



お問い合わせ：菅田地域ケアプラザ ☎471-3101 (担当：長谷川)

こころの健康サポート相談

こころの病気も体の病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。お気軽にご相談ください。



☆日 時：11月12日(木) 15時～16時
 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
 ☆相談員：神奈川区生活支援センター
 精神保健福祉士
 ☆利用料：無料
 ☆申込み：事前にお申し込みください。

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。お身体のことや物忘れのこと、ご心配なことがありましたら、ぜひご相談ください。

○日時：11月11日(水)、25日(水)
 13時～14時
 ○場所：菅田地域ケアプラザ
 ○利用料：無料
 ○申込み：事前にお申し込みください。

お気軽にご相談ください！

◆地域のボランティア団体による福祉活動◆

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
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) ○11月は10日(火)、24日(火) ○申込不要。 当日お越しください。
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・4金曜日 13:30～14:30	○有料(月200円) ○11月は6日(金)・20日(金) 27日(金) ○申込不要。当日お越しください。
趣味サロン「コスモス」	高齢者対象の手芸を中心とした趣味の会	第3月曜日 13:30～14:30	○有料(1回100円) ○11月は16日(月) ○事前にご連絡ください。
菅田リハビリ教室	脳血管疾患・リウマチ等による、身体障がいのある方を対象としたふれあい型のリハビリ教室	第1水曜日 13:30～14:30	○有料(年間1,000円) ○11月は4日(水) ○事前に申込みが必要です。
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2・4水曜日 9:00～11:30	○有料 (土曜コース、1か月1,000円) ※水曜サロン第2・4水曜随時募集中 (各1回500円当日徴収、単発、連続OK)
菅田デジタルフォトクラブ	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 12:00～14:30	○有料(実費) ○11月は9日(月) ○事前に申込みが必要です。
すみれ会	おおむね60歳以上の方が中心に活動するフォークダンスグループ	第1月曜日 第3火曜日 13:00～14:30	○有料(3カ月2,000円) ○11月は2日(月)、17日(火) ○事前に申込みが必要です。

*各グループの活動の利用や参加申込み、ボランティア活動の希望等はケアプラザまでご連絡ください。
 *毎週月曜日の地域作業所ごぼうハウスによるお菓子などの販売は当分の間休止させていただきます。

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『すげタッチ』等がホームページでご覧いただけます。
 ホームページアドレス <http://www.sugeta-careplaza.jp/entrance.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 ☎471-3101

けん
こう

コロナ自粛生活の中

体力アップで感染症予防!

インフルエンザは突然の高熱(38℃~40℃)や咳、のどの痛みなどの呼吸器症状がでます。症状がひどいと頭痛や筋肉痛、食欲不振などの全身症状なども起こります。秋以降にインフルエンザが増加すると、コロナと症状を区別するのは難しいと言われています。マスクの着用や手洗いなどの基本的な衛生上の注意を守ることが、インフルエンザとコロナを予防する最も重要な行動です。

日々の体力アップの為に、しっかり食べて適度な運動が大切です。日光浴を兼ねた散歩やマイウォーキングもお勧めです。

地域包括支援センター 長谷川 孝子



令和2年度 元気づくりステーション

いきいき体操 & スクエアステップ

転倒予防に効果があるといわれる「はまちゃん体操」や「スクエアステップ」を行います。スクエアステップを始める前に脳トレや歌等で楽しくウォーミングアップをしますので、ぜひご参加ください。

- ◆日時: 11月8日(日)、22日(日)
(第2・4日曜日) 13時30分~14時30分
- ◆場所: 菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆参加費: 無料

レッツ・ウォーキング

- ◆日時: 11月18日(水)
(第3水曜日) 9時~
- ◆集合場所: 菅田地域ケアプラザ (ピロティ)
- ◆参加費: (会員 300円)、(非会員 400円) ※保険料 500円



詩吟で健康教室

- ◆日時: 11月10日(火)、24日(火)
(第2・第4火曜日) 10時~11時30分
- ◆講師: 日本詩吟学院認可 川崎吟友会
師範 飽本 正岳先生、榊原 紅岳先生
- ◆場所: 菅田地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆参加費: 300円 ※先着20名



【お問い合わせ】担当: 包括支援センター 看護師 長谷川
菅田地域ケアプラザ 471-3101