

# 『助け合えるまち 交流のあるまち 菅田』

3月号

菅田地域ケアプラザ便り 第261号

令和5年3月1日発行

社会福祉法人<sup>財団法人</sup>経済生活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: 神奈川区菅田町 1718-1

電話: 471-3101 FAX: 471-3102



## すげたツチ

【菅田地区社会福祉協議会・菅田地域ケアプラザ共催事業】

### 令和4年度 ボランティアデビュー講座



地域住民のちょっとした困りごとにあなたの力を生かしてみませんか？  
菅田安心ボランティアの活動に興味のある方は、ぜひご連絡下さい。

【第1回】 3月10日（金） 10時～11時30分  
「地域のボランティアとしての基礎を学ぶ」

【第2回】 3月11日（土） 10時～11時30分  
「草刈り、剪定の基礎等を学ぶ」

【第3回】 3月12日（日） 10時～11時30分  
「網戸・障子の張替えを学ぶ」

全3回講座

会場

菅田地域ケアプラザ 多目的ホール  
(横浜市神奈川区菅田町1718-1)

申し込み

菅田地域ケアプラザ 地域交流担当  
☎045-471-3101



【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

「ふれあいおやこひろば」は、親子で一緒に遊び・学べる広場です。  
3月のプログラムは、紙芝居・手遊び、手作りおもちゃの予定です。  
是非、ご参加ください！

■対象：未就園児とその保護者の方

■日時：3月20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

■定員：10組（定員になり次第締め切り）

■申込み：菅田地域ケアプラザ 地域交流担当 ☎471-3101

参加費  
1組  
100円

※新型コロナウイルス感染拡大によりイベントが変更・中止となる場合があります。

# 令和5年3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：3月27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。

## 地域包括支援センターからのお知らせ

成年後見制度・相続・遺言

### 無料相談

行政書士による無料相談会を開催します。  
どうぞお気軽にご相談ください。

日時：3月14日（火）13:30～15:00  
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：3月10日までに電話にて申込みください。

介護者のつらい

### 誰にとっても、実は身近な「ココロ」の話

介護者のためのメンタルヘルス講座を行います。

- ★日時：3月16日（木）10:30～12:00
- ★会場：菅田地域ケアプラザ  
※鴨居・東本郷ケアプラザから送迎あり
- ★対象者：現在介護をしている方・していた方
- ★定員：20名程度
- ★利用料：無料
- ★申込み：事前に予約が必要です。

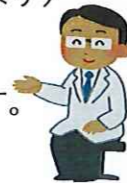


### 内科医による健康相談会

菅田地域ケアプラザ協力医による相談会です。  
健康や物忘れのことで、ご心配なことがありましたら、ご相談ください。

○毎月第2・4水曜日 13:00～14:00  
（1組30分程度の相談となります）

- 会場：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。



お気軽にご相談ください！

### こころの健康サポート相談会

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。

★日時：3月9日（木）14:00～15:00  
（1組30分程度の相談）

- ★会場：菅田地域ケアプラザ
- ★相談員：神奈川区生活支援センター職員
- ★利用料：無料
- ★申込み：事前に予約が必要です。



## 地域活動交流からのお知らせ

### ～令和5年4月からの夜間貸館利用に関するお知らせ～

令和5年4月から、夜間枠の貸館予約がない場合の夜間閉館を试行します。それに伴い、開閉時間の変更や、夜間枠（18時～21時）の貸館予約の方法に変更がございます。ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたし

- 開館時間  
平日・土曜：9時～21時  
※夜間貸館予約がない場合18時閉館  
日曜・祝日：9時～17時

- 夜間枠の予約  
毎月の優先予約枠（上限2回）の予約方法は、変更ございません。  
夜間枠の3回目以降の予約については、利用希望日の前月10日～12日の間にご予約をいただきます。

- 貸館予約の受付時間  
平日・土曜：9時～18時  
日曜・祝日：9時～17時

※午前から午後枠（9～18時）の間の予約方法については、変更ございません。詳しくは地域交流までお問い合わせください。

### 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、本紙すげたタッチ等がホームページでご覧いただけます。

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 ☎ 471-0310

## ◆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
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 13:30～14:30	○有料（1回100円） ○3月は2日、16日 ○申込不要。当日お越し下さい。
山びこ食事会	栄養満点の手作りのお食事を提供しています。食後には体操等も行っています。皆さま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） ○3月は15日 ○申込不要。当日お越しください。
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） ○3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） ○3月は3日、17日 ○申込不要。当日お越し下さい。
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） ○3月は6日、21日 ○事前に申込みが必要です。
ミニデイサービス 竹の子会	高齢者を対象としたレクリエーション・ゲーム・体操等のお楽しみ会	第2・4水曜日 13:00～14:30	○有料（1回100円） ○3月は8日、22日 ○申込不要。当日お越し下さい。
ミニデイサービス あすなる会	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 13:30～14:30	○有料（1回100円） ○3月は1日 ○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） ○3月は13日 ○事前に申込みが必要です。
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） ○3月は1日 ○申込み不要。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 ○3月は2日、17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」	日本語を学びたい人、地域の方とふれあいたい人は、どなたでもいらしてください。	第1・3金曜日 10:00～11:30	○無料 ○3月は3日、17日 ○申込み不要。当日お越し下さい。
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 ○3月は9日、23日 ○申込み不要。当日お越し下さい。

\*新型コロナウイルスの感染拡大により活動内容の変更、中止となる場合がございます。  
詳しい状況につきましては、直接ケアプラザまでお問い合わせ下さいませようお願ひ致します。  
\*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ほ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。



# 30分だけ ハマトシ・脳トシ体操

## そんな方に お・す・す・め！

「足腰が弱ってきたので何とかしたい！でも、一人参加は心細いわ」



30分フレイル（加齢により心身が衰えた状態）予防体操を始めました。

30分だけちょっと体操したい方向けです。この体操は、地域の方が中心となって、DVDを使用し横浜市の体操を行います。見学は自由なのでぜひ覗いてみて下さい！



※お問い合わせ：菅田地域ケアプラザ 471-3101 担当 看護師 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13

①姿勢を整える：肩甲骨  
筋力強化 柔軟性 循環促進

②姿勢を整える：骨盤  
筋力強化 柔軟性 循環促進

カラダをひねりながら  
上体を起こします



- 1.両膝を立てて、仰向けに寝ましょう
- 2.片方の手が反対側の膝にタッチできるまで上体を起こしていきます

1セットの目安 左右交互に20回

自転車こぎのイメージ



手で床を押すと  
カラダが安定します

- 1.仰向けに寝ましょう
- 2.膝をしっかり胸に引き付けてからゆっくり元に戻します

1セットの目安 左右 10回ずつ

