

本郷台駅前地域ケアプラザ・小菅ヶ谷地域ケアプラザ共催

シニアライフノートを活用した

終活講座

(全3回)

書くことを通して「どう生きたいか」を勉強しよう！

5/27(火)

13:00~14:30

お金と相続

6/10(火)

13:00~14:30

葬儀とお墓

6/24(火)

13:00~14:30

遺言と終活

講師:ソワレ行政書士法人

行政書士 深野 友和 氏

場所:SAKAESTA 多目的ホール

定員:各回30名 (1回のみの参加もできます)

受付:4月17日(木)10時から

参加費:無料

持ち物:シニアライフノート(栄区版エンディングノート)

※まだお持ちでない方には、当日お渡しします



お申込み / 問合せ

◆ SAKAESTA (さかえすた) ◆

TEL:045-392-5157

担当:山口



R7年度 スリーA講座

誰にでもできる認知症予防のレクリエーションゲーム

5/8

(木)

*5/13のみ火曜日

5/13

(火)

5/22

(木)

5/29

(木)

10:00~11:30

小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

先着20名(4/11 受付開始) *4回参加できる方を優先。

参加費・5/29 のみお茶代100円 持ち物・飲み物

*フレイル予防や介護保険等についてミニ講座も行います。

*認知症を予防したい方、友達を作りたい方にお勧めの講座です。
一緒に認知症予防に取り組みませんか?

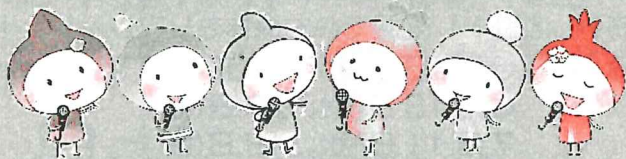


◇◆◇お問合せ・お申し込み◇◆◇

小菅ヶ谷地域ケアプラザ ・小野

TEL:896-0471

小菅ヶ谷地域ケアプラザだより



横浜市福祉サービス協会 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ発行
発行責任者：所長 下川邊 太陽

〒247-0007 横浜市栄区小菅ヶ谷三丁目 32 番 12 号
TEL : 045-896-0471 FAX : 045-896-0472
HP : <http://www.hama-wel.or.jp/office/kosugaya/>



地域版 第 95 号 令和 7 年 3 月発行

未就学児限定
(2~6 歳)

パパとおでかけしよう♪

本郷台駅前地域
ケアプラザ共催♪



パパと未就学児(2~6歳)を対象としたイベントです♪
パパとお子さまでご参加ください！(ママも一緒にいただけます)
どちらか一つだけでも参加できますが、是非両方ご参加ください♪



体をうごかそう！

場所：本郷台駅前地域ケアプラザ



6/22(日) 10:00~11:30

体を使って遊びます♪

講師と一緒に、広いお部屋で
パパといっぱい触れあいながら
たくさん体をうごかしましょう！



つくってみよう！

場所：小菅ヶ谷地域ケアプラザ



7/5(土) 10:00~11:30

七夕飾りをつくります♪

笹の葉や飾り、短冊などを折り紙で
つくり、竹の枝に飾って、自分だけの
「七夕飾り」をつくってみましょう！

お申込み等 詳細は チラシやHP 等で ご確認ください
内容が一部変更になることもあります



福祉総合相談窓口 こすがや

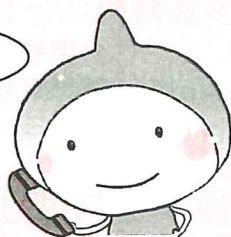
【地域包括支援センター】

介護保険の申請はどうするの？

病院から退院するが
家でどう介護したらいいの？

家族が認知症かも？
成年後見制度について知りたい

介護予防には何をしたらよい？



地域包括支援センターでは、地域の相談窓口として、福祉・介護等に関する相談をお受けしています。

相談専用電話：045-896-0473

担当地域：小菅ヶ谷一丁目1~3番、小菅ヶ谷二丁目1~11番、小菅ヶ谷三丁目~四丁目、
小山台一丁目~二丁目、柏陽、鍛冶ヶ谷町(中野町隣接除く)、小菅ヶ谷町(鍛冶ヶ谷町隣接)



小菅ヶ谷地域ケアプラザ 講座のご案内



華シニア連続講座 ～いたち川散策～

鎌倉時代から続く文化遺産、證菩提寺（しょうぼだいじ）周辺まで春のいたち川歩きを楽しみましょう。

日 時：4月24日（木）13：30～15：00

定 員：15名

参加費：50円（保険代・資料代）

対 象：おおむね60歳以上

講 師：さかえ華シニア

申込み：4月4日（金）より



ダンスで脳トレ！

楽しい音楽に合わせて身体を動かしましょう！
筋トレ＆脳トレ効果で心も身体もリフレッシュ！

日 時：5月16日（金）、30日（金） 全10回です
6月13日（金）、20日（金） 各回
7月11日（金）、18日（金） 13：30
8月8日（金）、29日（金） ～14：30
9月12日（金）、19日（金）

定 員：20名

参加費：1回300円（保険代・講師謝金の一部）

対 象：おおむね60歳以上の方
（全回通して参加できる方優先）

講 師：My fit dance！ 原 淳子先生

申込み：4月16日（水）より

スリーA講座

誰にでもできる認知症予防のレクリエーション
ゲームです！

日 時：5月8日（木） 各回
5月13日（火） 10：00～11：30
5月22日（木）
5月29日（木）

※5月13日のみ火曜日です。

定 員：先着20名

参加費：無料／5月29日のみお茶代100円

対 象：どなたでも（4回参加できる方優先）

講 師：スリーA講師 西尾 美和 氏

申込み：4月1日（火）より



こころの相談会 ～栄区生活支援センターの出張相談～

心のモヤモヤ、不安、悩みを専門家に相談しませんか？ご本人・ご家族・お知り合いの方・ケアマネジャー・施設職員・ヘルパー等 どなたでも相談できます。

日 時：令和7年4月25日（金）13：00～15：00

6月27日（金）13：00～15：00

定 員：2組まで（要予約）

参加費：無料

対 象：どなたでも

申込み：電話または窓口まで



マグネットデコパージュを つくってみよう！

マグネット3個をデコパージュで飾って、母の日のプレゼントにもなるようにパッケージして仕上げます！自分用でも、ママへのプレゼントでも♪

日 時：4月27日（日）10：00～11：30

定 員：16名

参加費：200円

小学生限定です

対 象：小学生



介護者のつどい

介護者同士で、日ごろの介護や悩み事などを話し、
情報交換をしたり、気持ちをリフレッシュしたり
しませんか。お気軽にご参加ください。

日 時：5月15日（木）10：00～12：00

持ち物：飲み物

参加費：無料

対 象：ご家族の介護をされている方

申込み：電話または窓口まで



令和6年度 ご利用者様アンケート集計結果（抜粋）

小菅ヶ谷地域ケアプラザでは、日頃ケアプラザをご利用いただいている皆さまに「利用者アンケート」を実施いたしました。ご協力ありがとうございました。

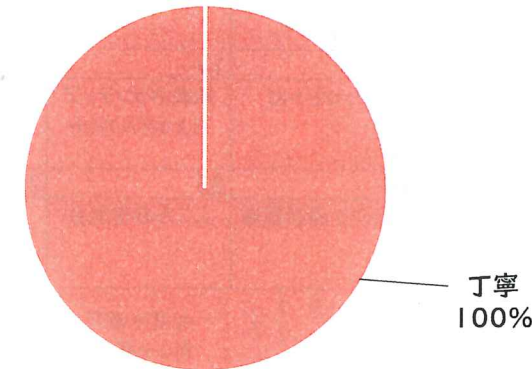
心地よくケアプラザをご利用いただけるよう、皆さまのご意見を参考にさせていただきます。



【～貸出施設のご利用に関して～】

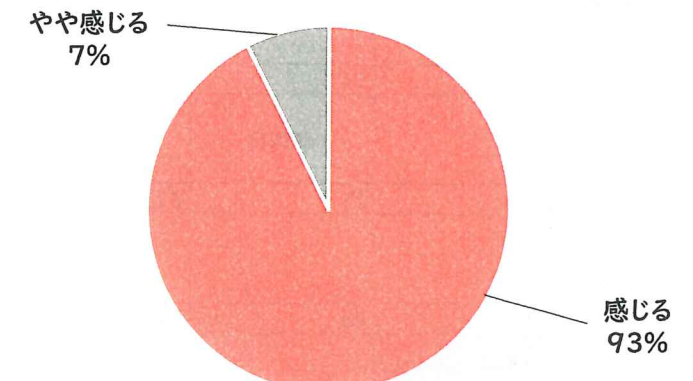
職員の対応

挨拶や対応の際の言葉使いや態度は丁寧ですか？



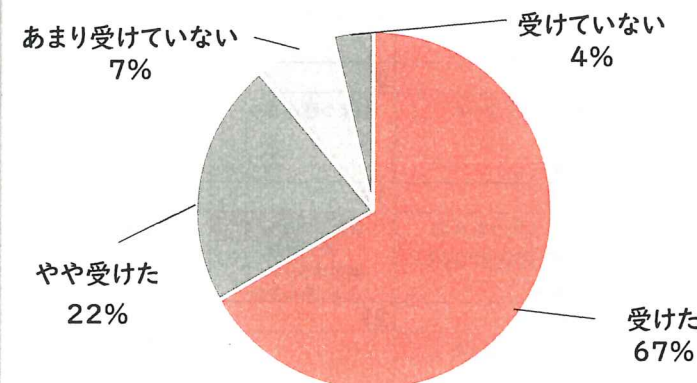
要望などをお伺いする体制

職員に気軽に意見や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか？



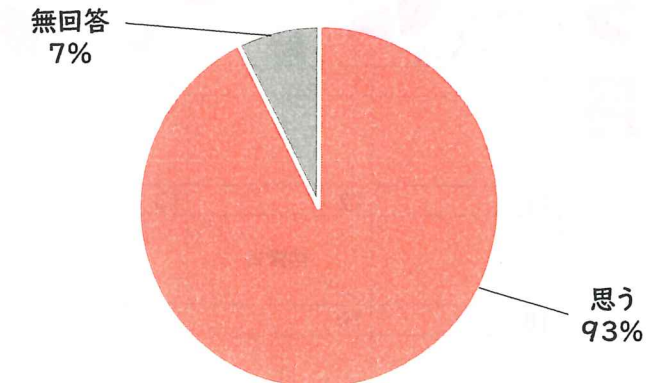
緊急時の対応

緊急時・災害時等における安全確保の方法について、充分説明を受けていますか？



今後の利用について

今後も地域ケアプラザの貸出施設を利用したいと思いますか？



コメント欄より抜粋

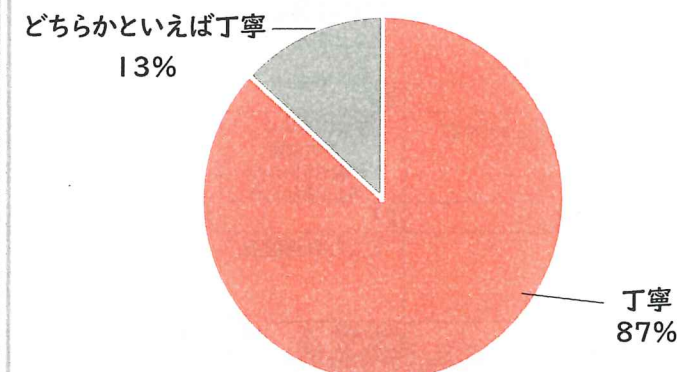
- ・ご理解、ご協力をいただき、活動がスムーズにできています。ありがとうございました。
- ・毎回丁寧に対応していただき感謝しております。今後ともよろしくお願いいたします。



～通所介護施設のご利用に関して～

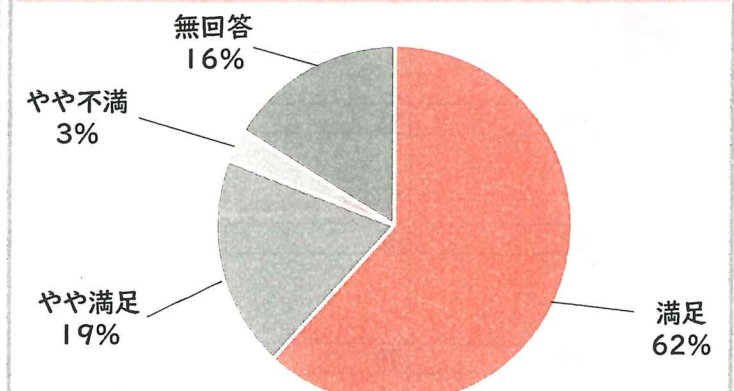
職員の対応

挨拶や対応の際の言葉使いや態度は丁寧ですか？



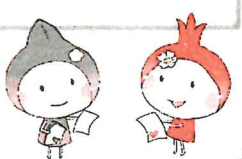
レクリエーションについて

レクリエーションの活動内容について、どう感じますか？



コメント欄より抜粋

- ・いつも明るくあいさつしていただき本人もうれしそうです。
- ・レクリエーションが楽しみで通っていると思います。あとお仲間。

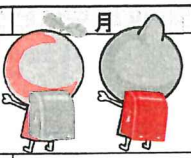


お問合せ・お申込みは 電話または窓口まで
小菅ヶ谷地域ケアプラザ TEL 045-896-0471

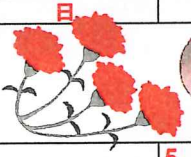
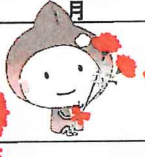
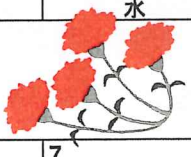
小菅ヶ谷地域ケアプラザ 2025年 4月、5月、6月の予定

 : 中面掲載事業

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ミシンボランティア	2 あそびっこ	3 うたっちゃお ★安全パトロール	4 植栽ボランティア ほっかほかタイム	5
6	7	8	9 あそびっこ	10 ★安全パトロール	11 ちょっきんカット	12
13	14 休館日	15 ミシンボランティア	16 あそびっこ	17 うたっちゃお ★安全パトロール	18 植栽ボランティア ちょっきんカット	19 いんどりキッチン
20	21 ★安全パトロール	22	23 あそびっこ	24 華シニア連続講座	25 こころの相談会	26 ひだまり
27 マグネットデコパージュ をつくってみよう!	28	29	30 あそびっこ	 ・毎週水曜日のあそびっこ、 第3金曜日の育児教室は、 栄区こども家庭支援課の事業です		

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 うたっちゃお ★安全パトロール	2 植栽ボランティア ほっかほかタイム	3
4	5	6 ミシンボランティア	7 あそびっこ	8 スリーA ★安全パトロール	9 ちょっきんカット	10
11	12 休館日	13 スリーA	14 あそびっこ	15 うたっちゃお 介護者のつどい ★安全パトロール	16 ダンスで脳トレ! 育児教室 植栽ボランティア ちょっきんカット	17 いんどりキッチン
18	19 ★安全パトロール	20 ミシンボランティア	21 あそびっこ	22 スリーA	23	24 ひだまり
25	26 ★安全パトロール	27	28 あそびっこ	29 スリーA ★安全パトロール	30 ダンスで脳トレ!	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ★安全パトロール	3 ミシンボランティア	4 あそびっこ	5 うたっちゃお ★安全パトロール	6 植栽ボランティア ほっかほかタイム	7
8	9 休館日	10	11 あそびっこ	12 ★安全パトロール	13 ダンスで脳トレ! ちょっきんカット	14
15	16 ★安全パトロール	17 ミシンボランティア	18 あそびっこ	19 うたっちゃお	20 ダンスで脳トレ! 育児教室 植栽ボランティア ちょっきんカット	21 いんどりキッチン
22	23 ★安全パトロール	24	25 あそびっこ	26 ★安全パトロール	27 こころの相談会	28 ひだまり
29	30 ★安全パトロール					

※安全パトロールの日程は変更になる場合があります。変更の場合はケアプラザ入り口に掲示します。※事業が中止変更になる場合がございますので事前にご確認ください

小菅ヶ谷地域ケアプラザ協力医

田中整形外科医院 田中隆佳院長の健康通信

「背中が丸くならないように」

年齢を重ねると背中が丸くなってくることが多いと思います。

この状態を円背（えんぱい）と呼びます。

その原因には、加齢による筋力低下、骨粗鬆症による脊柱の変形、そして生活習慣などが挙げられます。

円背になることで色々と不利益が起こってきます。

体のバランス能力が低下し、転倒しやすくなること。

力学的構造から脊椎の圧迫骨折をしやすくなること。

肺が圧迫されて、呼吸しにくくなること。

食べ物や唾液が気管に入りやすく、誤嚥性肺炎になりやすくなること。

そして、転倒の不安や健康面の不安から気分が落ち込むようになります。

筋力の低下は加齢や運動不足が原因です。

デイサービスや訪問リハビリ、そして整形外科での理学療法などで、きちんとした指導を受け、正しい姿勢で歩くことや適切な運動をすることが必要です。

筋力をつけるための食事ではタンパク質を摂ると良いでしょう。

骨粗鬆症は骨密度をきちんと測って、ご自身に合った治療をきちんと受けることです。最近は全身の骨を若がえらせる注射の治療もありますし、痛みがないからと言って放っておかない方がよいでしょう。

治療することで背中が丸くなる割合は半分以下になると言われます。

食事面でもカルシウムを含む食事を心がけてください。今現在の食事に加え、牛乳コップ1杯やチーズ2個を毎日取ると良いと思います。

生活で習慣づけるべきは体幹の筋力強化や、肩甲骨周りのトレーニング、腿裏のストレッチなどです。

良い姿勢を身につけ、それを歩いている時も座っている時も維持することが重要です。生活環境の見直しはケアマネージャーの方に、体操はデイサービスや整形外科の理学療法士と相談しながらしていきましょう。

歳だからと言って諦めず、ご自分の現状を把握して、きちんと対処することが大切です。

それが生活の質を維持して健康寿命を伸ばしてくれるのです。

小菅ヶ谷地域ケアプラザで 地域住民相談会 を開催します

次回:令和 7 年 4 月 16 日(水)10:00~11:00

小菅ヶ谷地域ケアプラザ までご予約ください(Tel 045-896-0471)



小菅ヶ谷地域ケアプラザの協力医 田中整形外科医院の田中隆佳院長です。
ケアプラザに来て、健康相談会などを実施していきます。
外来では聞けないこと、医療に関する素朴な疑問などお気軽にご相談下さい。

令和7年度 世代交流サロン ひだまり

工作
「いちごパッケージ作り」
10:00～



協力:cype 工房

令和7年4月26日(土)
午前10時～午後1時半
小菅ヶ谷地域ケアプラザ
栄区生活支援センター
小菅ヶ谷3丁目32番12号

メニュー

《時間 11:30～売り切れ御免》

たけのご御飯と鶏唐揚げ

普通盛り 250円

小盛り 150円

おやつ

よもぎ餅 50円

常設
プレイルーム

気軽にお立ち寄りください

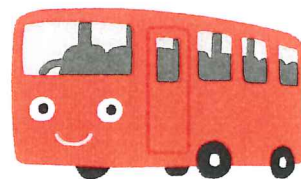
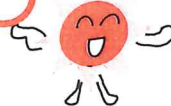


《お知らせ》

4月から送迎バスの運行はありません

・マスクを着用して来場してください

ご苦労さまでした



♪お問合せ♪

世代交流サロンひだまり実行委員会

電話:893-2295

*お電話のかけ間違いにご注意ください

事務局:小菅ヶ谷地域ケアプラザ



JR根岸線「本郷台駅」より徒歩約8分

こころの 相談会

～栄区生活支援センターの出張相談～

心のモヤモヤ、不安、悩みを専門家に相談しませんか？

ご本人・ご家族・お知り合いの方・ケアマネジャー・

施設職員・ヘルパー等

どなたでもご利用いただけます。

【開催日】偶数月 第4金曜日

(令和 7 年 4/25、6/27、8/22、10/24、12/26、
令和 8 年 2/27)

【時間】13時～15時（予約制）※2組まで

【場所】小菅ヶ谷地域ケアプラザ 相談室

お申込み

小菅ヶ谷地域ケアプラザ
地域包括支援センター
045-896-0471

栄区生活支援センターは…

ご本人やご家族、周りの方々、どなたでも相談できます。
こころが苦しくなったり、辛くなったら、まずは気軽に
相談をしてみてください。



子育ても、仕事も、家事も
完璧じゃないとダメ？

昼も夜も赤ちゃんのお世話
誰にも SOS が出せない

親の介護、大変って言えない



仕事に行くと思うと、電車で
乗るのが辛くなってきた…

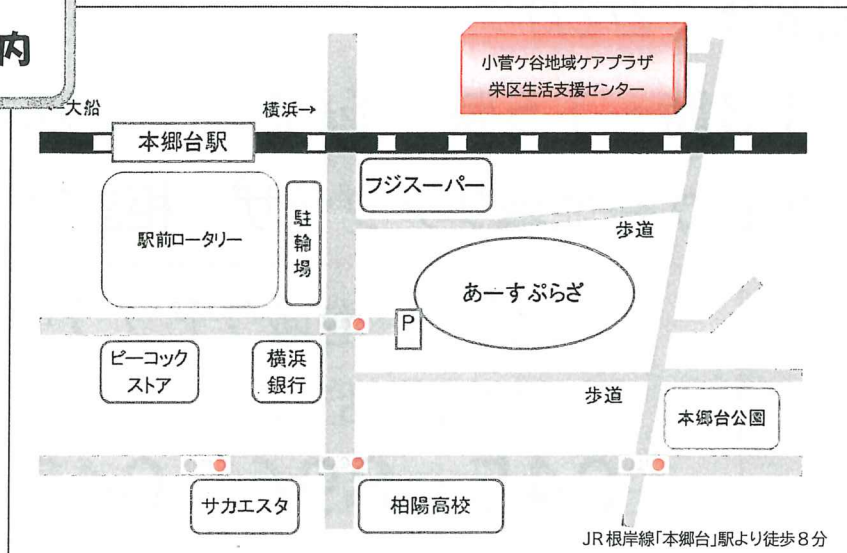
職場のストレス、我慢する
しかないのかな…

子どもが家に引きこもって、
親も苦しい…



弱音を吐いたら負け、自分ひとりで解決しなきゃいけないと思っていませんか？
誰かに聞いてもらうことで、気持ちの整理ができて前に進めることもあります。
自分で前に進めない時は、解決に向けた方法を一緒に考えることができます。
他の機関や事業所とも連携をとっていますので、その方に合ったサポートの形を
共に考えていきます。

交通のご案内



昭和歌謡にのって楽しく踊る、筋トレ&脳トレの講座です！

Let's dance !

ダンスで脳トレ！



筋力、バランス感覚、免疫力、認知機能のアップ！

<開催日時>

5月16日、5月30日、6月13日、6月20日、7月11日、
7月18日、8月8日、8月29日、9月12日、9月19日(全10回)
★いずれも、**金曜日 13:30~14:30**

講師: **My fit dance ! 原 淳子氏**

会場: 横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: **300円**/1回

持ち物: 運動靴(内履き) タオル 飲み物

定員: 20名

全回参加希望者を優先、応募多数の場合は抽選
お申込: 4月1日より お電話または窓口へ



★お申し込み お問い合わせ先
横浜市小菅ヶ谷地域ケアプラザ
電話: 045-896-0471
担当: 相澤

駐車場はございませんので、近隣の駐車場をご利用下さい。

第13号

さかえすた

SAKAESTA さかえすた



SAKAESTA News

発行日 令和7年4月1日 発行責任者 館長 柴田 眞紀

横浜市本郷地区センター

横浜市本郷台駅前地域ケアプラザ

さかえ区民活動センター

第2回 活動・発見！ 地域の活動紹介コーナー ～素敵な活動がいっぱい～ ○ コミュニティスペースすまいる

“ここ馴染み”という言葉をご存じですか？ “ここ馴染み”とは、ここ“すまいる”でできた馴染みの関係という意味の言葉で“すまいる”をいつも利用されている方から教えていただいた造語です。

高田代表
(ひまわりさん)

そんな“ここ馴染み”ができる“コミュニティスペースすまいる”は、『昔の縁側のような、“つどい”“語らい”“ホッとひと息”“ホッとひと休み”できる笑顔（すまいる）になれる居場所を作りたい』という代表の高田さん（ニックネームひまわりさん）の想いが形となり、2023年8月に、旧高田ガラス店の一室でオープンしました。

すでに、子育て世代から高齢者の方まで幅広く利用され、人と人との繋がりが、情報が集まる地域に欠かせない福祉の拠点となっています。さかえすたの職員にとっても憩いの場です。まだ立ち寄ったことがない方は、ホッとひと息しに伺ってみてはいかがでしょうか。代表のひまわりさんをはじめスタッフの皆さんが、**すまいる（笑顔）**で迎えてくださいます。



“ここ馴染み”
の皆さん



【営業時間】

平日10:00～17:00
※ 土日祝日はお休み

【開催場所】

栄区桂町697
(天神橋バス停すぐ)

【メニュー】

飲み物と軽食合わせてワンコイン
500円で過ごせるメニューも有



◆お問い合わせ◆

電話：045-392-5157

FAX：045-392-5183

〒247-0007

横浜市栄区小菅ケ谷1-5-4

指定管理者 横浜市福祉サービス協会・
さかえ区民活動支援協会 グループ



さかえすたのHPです！
イベント情報もここから



◆◆開館時間◆◆

月曜～土曜日 9:00～21:00

日曜日・祝日 9:00～17:00

◆◆休館日◆◆

毎月第3月曜日（施設点検日）

*月曜日が祝日・振替休日に

あたるときには その翌日

年末年始（12月29日から1月3日）

3月の新着図書

書籍名	著 者
DTOPIA	安堂ホセ
ゲートはすべてを言った	鈴木結生
藍を継ぐ海	伊与原新
謎の香りはパン屋から	土屋うさぎ
家族解散まで千キロメートル	浅倉秋成
ようこそヒュナム洞書店へ	ファン・ボルム
きのう何食べた? シロさんのかんたんレシピ〜3巻	公式ガイド&レシピ
休日が楽しみになる昼ごはん	小田真規子
一日がしあわせになる朝ごはん	小田真規子
ツレがうつになりまして	細川貂々
今日はぐっすり眠りたい	細川貂々
ミステリという勿れ	田村由美
ミステリという勿れ②	田村由美
ミステリという勿れ③	田村由美
ミステリという勿れ④	田村由美
ミステリという勿れ⑤	田村由美

※新着図書の内容は変更になることがあります。新着本の貸出は一人1冊です。

団体登録更新のご案内

登録から3年が経過する団体・個人の方は更新手続きをお願いいたします。詳しくは窓口にお問い合わせください。

団体登録番号	更新のお手続き期間
100483~100503	令和7年 3月から令和7年4月まで
100504~100518	令和7年 4月から令和7年5月まで
100519~100539	令和7年 5月から 令和7年6月まで

5月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談	2	3
4	5	6	7 楽習教室	8 子育て相談	9	10 母の日 プレゼント作り
11 歴史教養 講座① 昭和歌謡 デラックス	12 キグちゃんの親子 で遊ぼう(1歳児) 腹筋を鍛える講座①	13 新緑の季節の お菓子講座 さかえすた ポッチャ部	14 楽習教室	15 子育て相談	16	17 パソコン・スマホ 無料相談会
18	19 休館日	20 介護予防 あれこれ講座①	21 楽習教室	22 子育て相談	23	24
25 栄おもちゃ病院	26 腹筋を鍛える 講座②	27 さかえすた ポッチャ部 終活連続講座①	28 楽習教室	29 子育て相談	30	31

6月イベントカレンダー

お子さんや子育て世代向けの方の講座

おおむね65歳以上の方の講座

どなたでもご参加いただける講座

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 介護予防 あれこれ講座②	4 楽習教室	5 子育て相談 ジバジバ ワークショップ①	6	7
8 父の日 プレゼント 作り 歴史教養講座② 昭和歌謡 デラックス	9 キグちゃんの親子 で遊ぼう(2歳児)	10 さかえすた ポッチャ部 終活連続講座②	11 楽習教室	12 子育て相談 ジバジバ ワークショップ②	13	14 キグちゃんとパパ の子育て大作戦
15	16 休館日	17 介護予防 あれこれ講座③	18 楽習教室	19 子育て相談	20	21
22	23	24 さかえすた ポッチャ部 終活連続講座③	25 楽習教室	26 子育て相談 ジバジバ ワークショップ③	27	28
29 栄おもちゃ病院	30					

※講座は変更になることもあります。
※講座はSAKAESTAのホームページや
栄区の広報にも掲載されます。

地域ケアプラザ サービスのご案内

<館長> 柴田 真紀

●施設責任者

<ケアマネジャー>

川瀬 奈保子、藤本 香織、
非常勤：上村 喜美枝、入江 寿生



<事務> 早川 直子

- 館内の施設設備管理
- 財務全般

●介護保険の介護サービス計画（ケアプラン）の作成やサービス事業所との連絡調整等を行います。

<地域包括支援センター> (福祉総合相談窓口)

保健師：横江 明子 社会福祉士：山口 真澄
主任ケアマネジャー：4月配置予定
予防プランナー：桑原 さつき、村田 昌子

- ご本人やご家族・知人等から、生活や介護に関わる相談をお受けします。必要に応じて、区役所・関係機関・主治医・担当ケアマネジャーなどと連携します。
- 高齢者の虐待防止、権利擁護、成年後見などの相談をお受けします。
- 介護予防教室や介護者のための講座を企画します。
- 介護保険の申請代行を行います。
- 要支援1又は2の介護認定を受けた方の予防プランを作成します。
- 支え合える地域づくりの支援をいたします。

<生活支援> コーディネーター ：田中 浩介

- 高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を目指して、民間サービスや地域活動が円滑に利用できるよう、多様な主体が連携・協力する地域づくりのお手伝いを致します。



<地域活動・交流> コーディネーター ：熊谷昌子 サブコーディネーター：青木佳代子、 西川 美香子、根岸 亜希子

- 地域の皆様が福祉・保健に関する活動や交流の場として利用される貸室の管理を行っています。
- ボランティアの受け入れ、相談や育成・支援活動を行います。
- 地域・障がい・子育て支援の自主事業を開催し、地域で活動中の団体をご紹介します。

★福祉避難所とは？(QRコード参照)

大規模災害によって甚大な被害が発生し、自宅で生活できなくなってしまった場合、市内の小・中学校などの地域防災拠点で避難生活を送ることになりますが、地域防災拠点での避難生活が難しいと判断された方を受入れるための二次的な避難所が「福祉避難所」です。専門職（保健師）などが、本人の状況や要介護認定の有無などを確認し、福祉避難所への避難の必要性を判断します。そのため対象と判断されない方は避難することはできません。

SAKAESTAは区役所と協定を締結している社会福祉施設として高齢者受け入れのための福祉避難所を、必要に応じて開設します。



横浜市ホームページ