

介護者の集い 頑張りすぎない介護のススメ

～話してみよう～

介護を行っている方が、抱える日ごろのストレス・不安を少しでも解消できるよう、「語らい」と「軽い運動」をする場を企画しました。

ぜひ、お気軽に、ご参加ください。

ケアプラザ職員によるアドバイス、相談も受け付けられます。

日時:令和3年2月 25 日 (木) 14:00～15:00

会場:長津田地域ケアプラザ

対象:自宅で介護をされている方

介護に携わっている方

定員:10名(事前申し込み先着順)

参加費:無料



【問い合わせ・申し込み先】

横浜市長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

担当：武者（むしゃ）、佐藤

ながった情報コーナ

コロナ禍で閉じこもり気味になってしまいましたが、介護予防は大切です。

現在、自宅でできる体操「長津田リハビリ体操(仮)」のDVDを作成中です！

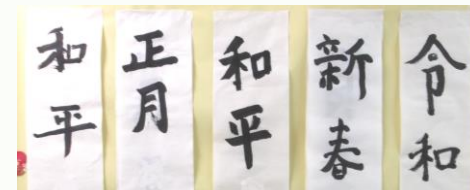
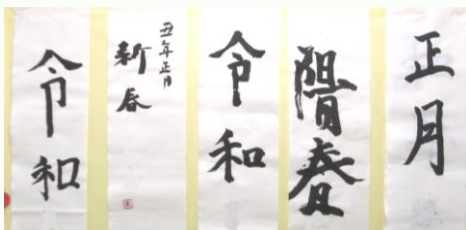
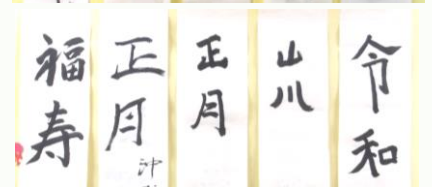
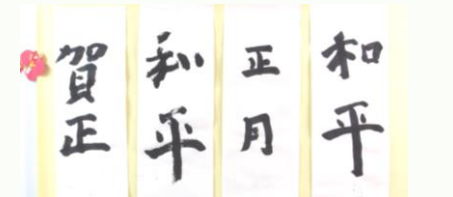
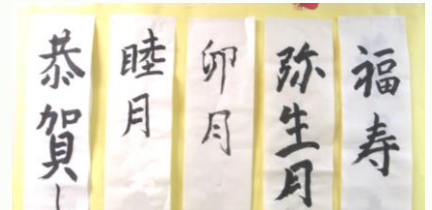
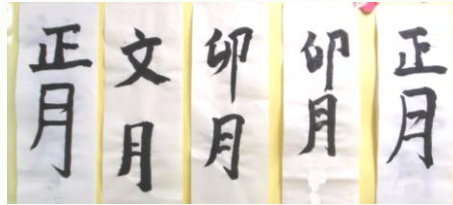
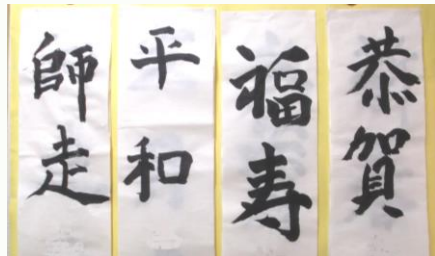
今後、地域に広めていく予定ですので、乞うご期待！！



長津田地域ケアプラザ デイサービス 紹介



書初めを行いました。普段書道に参加されない方も参加していただき、思いのままに筆を走らせる姿がありました。



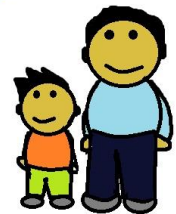
引き続き、コロナ禍でも、活動意欲を高められるサービスを提供していきます。

【問い合わせ先】 横浜市長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

デイサービス担当：山下、杉田、古屋

緑区 移動情報センター ガイドボランティア 募集



「**移動情報センター**」とは……外出に困難を抱える障害者等からの相談に応じて、支援制度のご案内、ボランティアやサービス事業所等の紹介・コーディネートを行います。

「**ガイドボランティア**」とは……障がいがある方の外出付き添いボランティアに対し、奨励金が支払われます。(1回500円、交通費がかかる場合は1,000円) 18歳以上で障害福祉に理解のある方であれば、どなたでも登録可能です。

登録



支援対象者と顔合わせ



登校・通所練習



活動

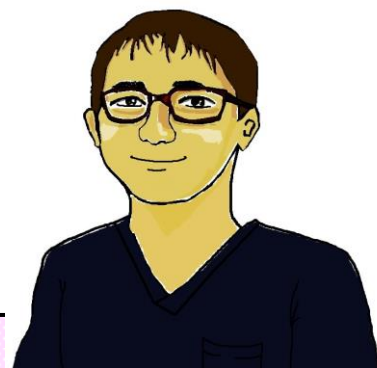
毎年4月は、障害のある小学校新一年生の通学に対する、「ガイドボランティア」募集が増える時期です。

関心のある方は「緑区移動情報センター」にお問い合わせください！

緑区移動情報センター（緑区社会福祉協議会内）電話：045-931-3280

相談受付日時：月～金曜日 9：00～17：00(祝・年末年始を除く)

長津田地域ケアプラザ 協力医 しらはた胃腸肛門クリニック横浜 白畑 敦 院長



2021年の花粉症について

毎年2月上旬に九州や四国から花粉シーズンがスタートします。今年のスギ花粉の飛散開始時期は関東では例年より早くなる見込みです。これまでの厳しい寒さにより、スギの花芽の休眠打破が順調に進んでいるとみられます。スギ花粉は飛散開始となる前からわずかな量が飛び、また今年はコロナウイルスの感染拡大の最中での花粉症到来のため早めの対策を心がけてください。花粉症の症状のある方は早めに耳鼻科専門医の受診をお勧め致します。

介護や生活に関する 困り事は、ありませんか？

- ★ご相談は無料です。
- ★電話でのご相談も可能です。
- ★必要に応じてご自宅へ訪問します。
- ★匿名でのご相談や近隣の方からのご相談もお受けします。

いぶき野、長津田町
長津田1～7丁目
長津田みなみ台
地域の皆さまへ



まずは
ご連絡ください。

**長津田地域ケアプラザ
地域包括支援センターへ!**
☎045-981-7755

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため一部事業を休止しています。詳しくはお問合せください。

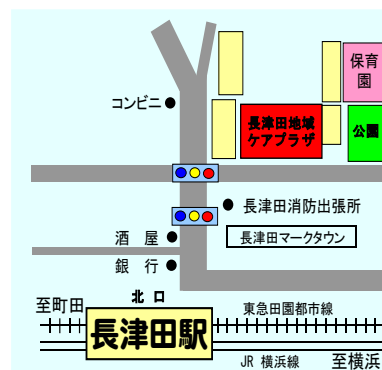
◆◆ 発行元：長津田地域ケアプラザ ◆◆

住 所：緑区長津田2-11-2

電 話：045-981-7755

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日



※ご相談の際は、事前にご連絡いただくとスムーズに対応できます。