



ながった情報コーナー 移動販売のご案内

身近な場所で買い物が出来ると凄く便利ですよ。移動販売は、重いものや、かさばる日用品を気軽に購入し、自分の目で見て商品を選ぶ楽しさを、より多くの方に届けられる手段のひとつです。インターネットでの買い物という方法もありますが、毎週決まった曜日に販売車が来れば、自然とコミュニティが生まれます。

そんな移動販売が2月中旬から毎週水曜日「上の原グリーンハイツ」「南長津田団地」「県営長津田団地」にて始まりました！

肉、魚、野菜、牛乳、菓子、弁当等、350種類が販売されています。

また、「上の原グリーンハイツ」では、買い物に来た高齢者の方へ向け、買い物をサポートする「買い物支援ボランティア」が発足。買い物カゴを持ち一緒にレジへ並んで、買った商品をお部屋まで届けるという活動をされています。また、お買い物がスムーズに進むよう買い物カゴの消毒や商品陳列のお手伝いもされています。地域事情は様々ですので、全ての地域が同じ活動とはいきませんが、各地域に合った「支え合いの活動」が移動販売をきっかけにスタートしたのは、とても喜ばしいことですね。

上の原グリーンハイツ
毎週水曜日
10:30~10:50
集会所前



南長津田団地
毎週水曜日
11:10~11:30
南長津田公園



県営長津田団地
毎週水曜日
12:00~12:20
第1集会所前

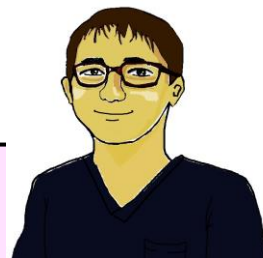


今後も移動販売は買い物へ来た方々の「ふれあいの場」「見守りの場」となることが期待されます。
是非、一度覗いてみてください♪



しらはた胃腸肛門クリニック横浜 白畑 敦 院長

『4月病』に注意しましょう。



4月病とは、激しい気温差や、新年度の変化によるストレスで自律神経が乱れ一時的な体調不良を感じる症状のことです。春になってから体調不良やメンタルの不調、いつもより日中に眠くなったり、気持ちがソワソワ落ち着かなくなったりしていませんか？4月は始まりの月なので自分に変化がなくても、周りの変化に影響を受けていることもあります。睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。また、調子が悪いのに、休めないからと言って我慢し続けているとうつ病につながりかねないです。新年度だからといって頑張りすぎない、疲れた時は良い意味であきらめて、休む勇気をもつなどちょっとした意識の変化も持ちましょう。

※第 161、162 号で、白畑先生のお名前の表記に誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

長津田地域ケアプラザ デイサービス 紹介

春



気持ちの良い季節となりました。
デイルームでは春を迎える準備が整いました！

【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、石橋

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

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。
- ★介護保険の申請ができます。(来所)
- ★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。

ご相談の際、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！

電話：045-981-7763 (相談専用)

休館日：毎月第4月曜日、年末年始



親子参加型
イベント

キッズ マネースクール 4歳～未就学児 編

「お金の大切さ」「親への感謝」を伝える学習と、子ども店長体験を通して、
お金のことを親子でわかりやすく学べます

3月は延期。振替分です。

日時：令和4年4月29日(金・祝) 10:00～12:00

内容：おみせやさんごっこ ～はたらくってなーに？～

講師：キッズマネースクール認定講師 小山 和伸 氏

場所：長津田地域ケアプラザ

令和4年3月現在

対象：長津田地区在住4歳～未就学児とその保護者

定員：8組16名 ※1組2名まで参加できます。参加費：無料

持ち物：色えんぴつ(クレヨン)、はさみ、水分補給用飲み物

申込方法：右の二次元コードより受付(事前申込み制)

申込締切：令和4年4月17日(日)17:00まで

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※結果は4月20日(水)までにメールします。

問合せ先：長津田地域ケアプラザ 電話：045-981-7755

※マスク着用の上、ソーシャルディスタンスのご協力をお願いします。

※コロナ禍のため内容や参加条件等が変更、または開催中止となる場合があります。



当日の受付や検温、
そして一緒に楽しんで
くださるボランティア
さんも募集しています！



▲小学生編の様子

3月は延期。振替公演です。

基幹相談支援センターあおぞら共催

あおぞらといっしょふれあいコンサート

「第1回 あおぞらといっしょ」の参加者(障害のある方)が、発表するコンサートです。
音楽と一緒に楽しんでいただける方、「共生社会の実現」にご興味のある方、お申込み待ちしています。

日時：令和4年5月1日(日) 13:30～14:45

【第1部】みんなで音楽を楽しもう！

【第2部】ピアノコンサート



場所：長津田地域ケアプラザ

対象：長津田地区在住の方

定員：15名(事前申込制 先着順)

参加費：無料

申込方法：右の二次元コードより申し込み、または窓口、電話にて受付

問合せ先：長津田地域ケアプラザ 電話：045-981-7755



※マスク着用の上、ソーシャルディスタンスのご協力をお願いします。

※コロナ禍のため内容や参加条件等が変更、または開催中止となる場合があります。

※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：緑区长津田2-11-2

電話：045-981-7755

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

※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。

