

長津田おたのしみ会

コロナ禍だけの
お・た・の・し・み！

コロナ禍が続き、外出が減り運動不足になっていませんか。
ちょっと、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

【第3回】ハンドベルで涼もう！！

日時：令和4年8月24日（水）10：30～11：30

ゲスト：OBA サウンズ

申込〆切：8月17日（水）まで

申込多数の場合は抽選。結果は
8月21日（日）までにご連絡



【第4回】なんて素敵なマンドリン演奏会！

日時：令和4年9月29日（木）10：30～11：30

ゲスト：アンサンブル YU

申込〆切：9月22日（木）まで

申込多数の場合は抽選。結果は
9月25日（日）までにご連絡



場所：長津田地域ケアプラザ 参加費：無料

対象：長津田地区在住の75歳以上の方 定員：各回15名

持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用

問合せ・申込み先：長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

担当：山口



緑区にいなから海外旅行！写真でみる海外街歩き

～ in イタリア ～

緑ほのぼの荘の職員がガイドとなり、過去に旅行した国々の一部の写真とお話を
交えて街歩きをします。オンライン参加もできます。

日時：令和4年8月25日（木）13：30～14：30 参加費：無料

場所：長津田地域ケアプラザもしくはオンライン（Zoom）による参加

対象：緑区内在住で60歳以上の方 定員：各20名



問合せ・申込み先：長津田地域ケアプラザ 担当：布川（ぬのかわ）

電話：045-981-7755

介護者のつどい ～ 頑張りすぎない介護のススメ ～

日時：令和4年9月28日（水）13：30～14：30

場所：長津田地域ケアプラザ 参加費：無料

対象：介護をされている方、介護経験のある方、これから介護をする方等

定員：10名（申込制先着順） 持ち物：筆記用具、マスク着用

問合せ・申込み先：長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

担当：原（ゆ）

『夏バテ』に注意しましょう！！



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲が無い、病気ではないのに身体の不調が続いてしまう「夏バテ」の状態になりやすくなります。暑さはまだまだ続きますので夏バテ対策をしっかりと行い暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

《夏バテの原因》

- 水分・ミネラル不足…脱水になる。
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足になる。
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経が乱れ体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調を招く。

《夏バテを防ぐ生活習慣》

- こまめに水やお茶を補給する。普通の生活においても目安として60歳60kgで1.8Lであり夏はこれに追加で水分摂取が必要です。
- 温度差や体の冷やし過ぎに注意する。体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして調節しましょう。また冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく体の冷えの元になります。
- 睡眠をしっかりととり疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善させる。
- 1日3食、栄養バランスを心がける。積極的に摂りたい栄養素は
 - ① 夏に消耗の大きいタンパク質（肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品など）
 - ② 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくするビタミンB1（豚肉、ウナギなど）
 - ③ ビタミンB1の吸収を高めるアリシン（たまねぎ・にんにく・ネギなど）
 - ④ 免疫力を高めるビタミンC（果物、ジャガイモ・レンコンなど）

ながった情報コーナー

前号に掲載した、みなみ台 101 子ども食堂イベント「おもちを楽しむ会」にお邪魔させていただきました。代表から「ご参加いただきありがとうございました。次回開催は未定ですが、もち米が届いたら、また開催したいです。」と、お話がありました。



▲お餅を楽しむご家族



▲お渡し前のお餅たち

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？

ご相談の際、まずは、ご連絡ください。

★ご相談は無料です。

★介護保険の申請ができます。(来所) **長津田地域ケアプラザ 地域包括支援センターへ**

★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。

電話：045-981-7763 (相談専用)

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会

日時：令和4年9月2日(金)10:15~11:15

場所：長津田地域ケアプラザ（要予約 定員10名）

横浜子育てサポートシステムは地域で子育てしている人と送迎や預かりなどお手伝いする人とをつなぐ横浜市の子育て支援事業です。

※資格・男女・子育て経験不問、20歳以上の方であればどなたでも会員登録できます。（研修あり）

※お子さん（生後57日以上小学校6年生まで）の保育園、幼稚園、放課後キッズへの送迎や預かりなど1時間程度のお手伝いです。（有償1時間800円～）

※子育て中の方もご参加いただけます。

お子さんの送迎や預かりができる方を（1時間程度）募集しています！

申込、お問い合わせは…

横浜子育てサポートシステム緑区支部

横浜市緑区十日市場町817-8 緑区地域子育て支援拠点いっぽん

TEL:045-982-3521（火～土 9:00～17:00）

※右記二次元コードからもお申込できます

申込用二次元コード▲



長津田地域ケアプラザ デイサービス 紹介

ハワイアンデイ

毎月1回日曜日、イベントを開催しています。
7月は「ハワイアンデイ」を開催しました。



- ・お風呂：ブルーの入浴剤
- ・ランチ：ロコモコ丼
- ・おやつ：パンケーキ
- ・ゲスト：フラダンス



8月7日(日)「夏祭り」を予定しています。
ご見学、臨時でのご利用もご希望により、お待ちしております。

【問い合わせ先】長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

担当：山下、石橋、尾崎

ボッチャを体験しませんか？

「ボッチャ」はパラリンピックの競技です。

今年の夏の思い出に、夏休みの宿題に、話のネタに「ボッチャ」を体験してみませんか。
申し込み不要です。ケアプラザに立ち寄ってちょっと「ボッチャ」をしてみませんか。

日時：令和4年8月21日(日)10:00~11:30 参加費：無料

問合せ：長津田地域ケアプラザ 電話：045-981-7755 担当：山口

※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。

◆◆ 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、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。

