



長津田地域ケアプラザ新聞

8・9月号

介護のお悩み、 話してみませんか？



介護真っ最中の方や、親御さんの老後が気になる方…など、専門職を交えて気軽にお話してみませんか？前半は介護の参考になるお話や、リフレッシュできるような情報をお届けします。

★過去の講座内容★

「顔ヨガで元気になろう」…ヨガサークルの先生をお呼びしてヨガ講座

「耳の聞こえと補聴器について」…補聴器の効果・使い方について

「もっと掃除を楽にしたい！」…トイレや浴室の効率よいお掃除方法

「転ばぬ先のエンディングノート」…落語家による楽しい解説DVD

「睡眠について学ぼう」…訪問看護師による健やかな入眠方法解説

などなど…

★★後半は参加のご家族様と専門職との交流会です★★

次回のご案内

～介護者のつと～ 頑張りがすぎない介護のススメ

(奇数月・第4水曜午後開催)

令和6年9月25日(水) 13:30～15:00

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予定の方 等

定員：10名(申込制先着順) 参加費：無料

持ち物：筆記用具、マスク着用

【お問い合わせ】電話：045-981-7755 (担当：原(ゆ)、伏見)

前半講義：

「腸活で免疫力UP！」

後半：交流会



『夏バテ』に注意しましょう！

今年の夏は全国的に気温が高くなり猛暑日が増えると予想されています。暑い季節になると「食欲がない」「胃もたれ」「頭痛がする」「体がだるい」などといった不調を訴えて来院する患者様が増えます。このような夏の時期に見られる慢性疲労を総称して「夏バテ」といいます。夏バテの症状として代表的なのは胃腸障害です。人間の体は自律神経が気温の上昇に応じて体温を一定に調節しています。ところが夏の暑さや冷房などの影響で自律神経の調整ができなくなると体温調節のバランスが乱れ胃腸の消化機能も弱まってきます。

【夏バテ予防法】

- ・室温と外気の温度差が5度以内になるように冷房の温度調節
- ・除湿器を使い快適な生活環境
- ・夜間にしっかりと睡眠
- ・眠る前にぬるめの湯に20分ほど浸かると体温調節機能が改善
- ・インナーを着用すると汗を吸収し、冷房が効いた室内でも身体を冷やしません
- ・涼しい時間帯に運動して汗をかくことで体温調節機能が改善

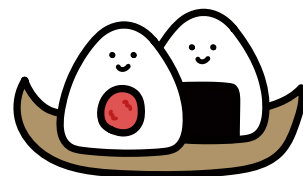


【夏バテの食事対策】

- ・成人では1日1.5～2リットルの水分補給
- ・水分と共に塩分も不足しているので電解質の入ったスポーツ飲料が最適
- ・夏の食事は「消化・吸収の良い料理法」
- ・ビタミンB群を豊富に含む玄米や大豆食品を積極的に用いましょう
- ・食欲がなくても一日三食しっかり食事
- ・香辛料、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜を上手に使って食欲をアップ

夏バテ予防のポイントは胃腸にあると言われています。

「胃腸のケア」をしっかり行い栄養をしっかり摂取し厳しい夏を乗りきりましょう。



あなたも認知症サポーターになりませんか？

みなさんは、認知症になったら…何もわからなくなる、
ふつうの生活ができなくなる、というイメージをもってはいないでしょうか。
自分や家族、身近な人がもし認知症になったら…どんな地域・社会で暮らして
いきたいでしょうか。

認知症の人が生活の中で支障を感じるような“バリア”（店舗や施設の設備、
周囲の人の理解不足や偏見など）を取り除き、認知症という病気と共に
生きていく町や地域であることが望めます。

認知症の人にとって優しい社会は、誰にとっても“バリアフリー”となり、
活力ある共生社会につながります。



はじめの



一歩！

＜認知症について学び、「認知症サポーター」になろう！！＞

認知症サポーターは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症サポーター養成講座を受けることで認知症を正しく理解し「認知症の人を支援します」という意思を示す”目印”として、認知症サポーターカードが渡されます。講座にご興味をお持ちの団体の皆様、ぜひ長津田地域ケアプラザまでお問合せください（複数人数での受講となります）。

【お問い合わせ】電話：045-981-7755（担当：原(ゆ)）

★デイサービスボランティア募集★

「午前中」に活動していただけるボランティアさんを大募集中！

ドライヤー・お話し相手・レクリエーション活動のお手伝いなどを
お願いします。日・月・水・金 募集中！

お問い合わせ、お待ちしております！

【お問い合わせ】電話：045-981-7755（担当：山下）



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？

電話：045-981-7763（相談専用）

時間：月～土曜9：00～18：00

日・祝日9：00～17：00

※上記以外の時間帯および休館日は、
相談専用コールセンターに転送し対応します。

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

相談員が不在の場合が
あります。まずは、
お電話でご連絡ください。

- ・ご相談は無料です。
- ・介護保険の申請ができます。
- ・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。

生活支援コーディネーターだより

～移動販売がつくる、新しいつながりづくり～

長津田地区では現在、上の原グリーンハイツ・南長津田公園・いぶき野第一公園・長津田柳下公園の5か所で移動販売が実施されています。今回はその中の南長津田団地の様子をお伝えします。南長津田団地はスーパーから距離があり、買い物に不便を感じている方々から要望があったことから、移動販売が始まりました。当日は販売車が来る前から続々と住民の方々が集まります。



移動販売の様子

「おはよう～元気？」と挨拶されたり、皆でおしゃべりをしたり、とっても和やかな雰囲気です。さあ、販売車の到着です。実際に商品を見て選べるのは楽しいですね。自治会役員や地域ボランティアの方々が購入の見守り、重いものを運ぶなど、手助けをされています。「いつも来ているあの人が来てないね、電話してみようか？」と声をかけ合ったり、「最近、近所で心配な人がいるの。」と、ケアプラザ職員にご相談をいただくこともあります。移動販売がきっかけとなって、地域の交流・見守りの場になっています。

このようなゆるやかな繋がりがあるおかげで、安心して暮らせる地域になっているのだと思います。みなさんのお近くでも、移動販売があれば顔を出してみられてはいかがでしょうか。買い物だけではなく、素敵な時間が待っているかもしれませんよ。

地域の方々の繋がりが
りづくりのお手伝い
をしています。

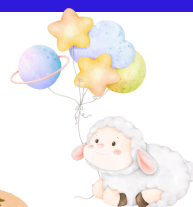


生活支援コーディネーター
江波

南長津田公園移動販売 日時：毎週水曜日11：10～11：30

場所：南長津田公園（緑区長津田町長津田町2883-4）

親子サロンほっと・るーむ



就園前（0歳～3歳）のお子様と一緒にご利用いただけるサロンです。

令和6年8月7日・14日（水）10：00～11：30

令和6年9月4日・11日（水）10：00～11：30

参加費：無料

※大人はマスク着用 当日会場へお越しください。

【お問い合わせ】電話：045-981-7755 ※事前申込は不要になりました。

発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

発行責任者：所長 熊澤 美佐子

住所：横浜市緑区長津田2-11-2

代表電話：045-981-7755

（月～土／9～18時、日祝／9～17時）

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

相談員が不在の場合
あります。まずは、お電話で
ご連絡ください。

横浜市長津田地域ケアプラザ

