



長津田地域ケアプラザ新聞 12・1月号



長津田地域ケアプラザでの事業をご紹介します

「親子サロンほっと・るーむ」20周年

長津田で子育て中の親子の方々が自由に過ごし、「ほっ」とできる場所となるよう始まった「親子サロン ほっと・るーむ」。今年の9月で20年を迎えました。



広々とした空間でゆったり過ごすことができます。おもちゃを片付けた後は絵本の読み聞かせ、歌の時間も。離乳食のお悩みアドバイスや歯科相談にも応じてもらえますよ。

いつもお世話になっているボランティアの皆さんです。立ち上げから20年以上関わってくださっている方々も。地域の方々が笑顔で優しく見守ってくださっていると安心につながりますね。



【親子サロン ほっと・るーむ】毎月第1・2水曜日10:00~11:30

参加費：無料 場所：長津田地域ケアプラザ多目的ホール 対象：就園前のお子さまとご家族

※大人はマスク着用 ※事前予約はございません。当日直接お越しください。

ポッチャ サークル 「遊遊クラブ」



地域の主に脳血管性中途障がいの方を対象に、交流・リハビリの機会として実施されています。

毎月第2・4土曜日10:00~11:30

場所：長津田地域ケアプラザ多目的ホール

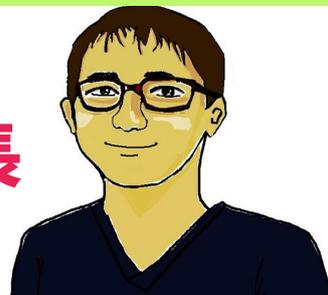
ご興味のある方は事前にお問い合わせください【担当：諏訪間（すわま）】。 お問い合わせ先は裏面「発行元」をご覧ください。

あおぞらと いっしょ

～ポッチャ大会～



基幹相談支援センターあおぞら・長津田地域ケアプラザの共催事業です。長津田地区在住の障がいがある方とその家族対象。令和6年度スケジュール：令和7年1月4日（土）、3月1日（土）13:00~15:00
場所：長津田地域ケアプラザ多目的ホール



冬のお腹の風邪『ノロウイルス』に注意しましょう。

ノロウイルスは嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスです。ノロウイルス感染症は、年間を通してみられますが11月から2月に流行します。ノロウイルスは極少量のウイルスを摂取することで発症する感染力が強い感染症で特に体力の低下した高齢者の方や、基礎疾患を持つ方、小児においては重症化しやすいので注意しましょう。

感染経路は、人から人へと感染する場合と食品（カキやアサリなどの貝）を介した食中毒があります。寒い時期は鍋料理がおいしい時期ですが魚介類はしっかり熱を通して食べましょう。

感染予防として胃腸炎の症状が消失した後も排便中には2～3週間程度ウイルスが排泄されているため症状が落ち着いてもしばらくの間は、周囲への感染拡大を予防するために、排泄物の処理に注意を払うことが必要です。日常生活においては手洗いとアルコール手指消毒をしっかりと行う事、感染者の唾液にもウイルスが潜伏するためマスクやうがい、咳エチケットも大事になります。ノロウイルスは感染力が強いため家族・職場・学校で集団感染に発展するので気を付けましょう。治療は有効な抗ウイルス薬はなく脱水をいかに避けるかが重要になりますが症状がある場合は医療機関を必ず受診しましょう。

レッツゴー エクササイズ！



履けなかったズボンが入るようになりました！



体の動きが軽くなりました！



【開催日】毎月第2・4木曜日

【会場】長津田地域ケアプラザ
多目的ホール

【講師】バリスティックトレーナーズ 中村・坂本

【月会費】1,500円

【定員】25名程度

見学・体験は無料でご参加いただけます。
直接会場にお越しください。

【担当】松本・江波 ※講師 中村先生へおつなぎします。





<長津田げんき応援隊による出前講座>

いつまでも自分らしく元気に暮らせることを目指して
仲間と一緒に動いて笑って フレイル予防

元気な100歳!

出前講座
承ります

ストレッチ・体操・脳トレゲーム・
手話コーラスなど

【担当：松本・江波】

応援隊メンバー
募集中!!



<ケアプラザ職員による出前講座>

4月～11月に14回の出前講座を開催しました。

- ・南長津田団地風雪会
- ・杉山原誠会
- ・御前田喜楽会
- ・下長津田睦会
- ・グリーンハイツわかば会
- ・ウォルトンズコートシニア会
- ・御幸通り長楽会
- ・おしゃべりサロン
- ・カフェYOU
- 他

内容

「介護保険のいろは」
「老人ホームについて」
「熱中症」「介護予防」
「認知症について」等



<介護者のつどい～頑張りすぎない介護のススメ～>

(奇数月・第4水曜午後開催)

現在介護をされている方、親御さんの老後が気になる方…など、介護に興味のある方ならどなたでも参加できます。気軽に専門職を交えて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。

次回開催/令和7年1月22日(水) 13:30~15:00

会場/長津田地域ケアプラザ 多目的ホール 【担当：原ゆ・伏見】

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

相談員が外出している場合があります。
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

地域の方々の繋がりがつ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

下長津田自治会いぶき野第2公園 移動販売が新たにスタート！

いぶき野第1公園で行われていた移動販売が、第2公園へ場所を新たにし、10月10日（水）からスタートしました。

このエリアはスーパーまで歩いていくには距離があり、車で買い物に行く方も多いエリアです。事前に自治会により近隣ブロックにチラシが全戸配布されており時間になると、「チラシを見たよ～」と住民の方々が集まってこられました。この日は長津田地域ケアプラザから職員が伺い血管年齢測定や福祉相談等も実施しました。

「近所の人を誘ってきたよ。」「いつもは家族に車で買ってきてもらったり、ネットで買い物をしているけど、自分の目で見て選べるのは良いわね。」等の声が聞かれていました。

下長津田自治会井上会長より、「ぜひたくさんの方に買い物に来ていただきたいです。」と話されていました。買い物に来られている方同士が楽しく会話をされているのが印象的でした。

このような移動販売の場が、地域の交流の場になっていくのが素敵ですね。



お買い物の様子です



血管年齢測定も好評でした

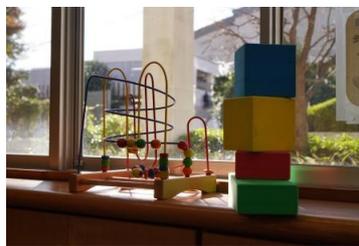
下長津田自治会移動販売

日時：毎週木曜日 14時30分～14時50分 場所：いぶき野第2公園（緑区いぶき野63-2）

新任職員からのご挨拶

はじめまして。10月1日付で地域活動交流コーディネーターとして着任しました諏訪間いづみと申します。長津田地区にお住まいの子どもから大人までの全ての皆さまの暮らしについて考え、たくさんのつながりを生み出す起点になりたいと思っております。地域での活動が気になるという方は是非お気軽にお声がけください。

地域活動交流コーディネーター 諏訪間いづみ（すわまいづみ）



多目的ホールでは定期的に子ども子育て関係の事業を開催しています。

長津田地域ケアプラザが地域の皆さまにとって身近な存在でいられるよう活動してまいります。



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

横浜市長津田地域ケアプラザ

住所：横浜市緑区長津田2-11-2

代表電話：045-981-7755

（月～土／9～21時、日祝／9～17時）

F A X : 045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

