



長津田地域ケアプラザ新聞

2・3月号

長津田地域の 元気づくりステーション!!

『身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ』です。

令和6年度 横浜市元気づくりステーション事業

元気じょうずになるサロン

食事のコツや集うことを通じて元気づくりと仲間づくりをめざすサロンです。いつまでも、心も身体も元気でいられるように、感染症対策を行いながら活動しています。

毎月 第2火曜日

10時～11時30分



イベント時のメニュー

会場：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール
内容：知って得する簡単調理レシピと、ちょこっと試食、脳トレゲーム
参加対象：原則、長津田地域にお住まいの方
主催：元気じょうずになるサロン
定員：25名（先着順）
参加費：200円（4月より200円となりました）

事前申込制
参加費あり

横浜市元気づくりステーション

参加費
100円



歌声サロン 音楽のたまて箱～

毎月
第4土曜日

音楽を楽しむ事を通じて元気づくりと仲間づくりを目指すサロンです。感染症防止のため入替制で2回開催します。当面はマスクの着用をお願いします。



1回目13:00～14:15、2回目14:30～15:45
1回目か2回目のどちらかにお申し込みください。定員調整のため参加時間の変更をお願いする場合があります。

会場：長津田地域ケアプラザ多目的ホール
対象：おおむね60歳以上の方
定員：各回30名程度（事前申込・先着順）
内容：歌唱、脳トレ、レクリエーション
持ち物：飲料、マスク、上履き
※動きやすい服装でお越しください
主催：歌声サロンボランティア
協力：長津田地区社協エンターテインメントグループ
介護予防啓発グループ長津田げんき応援隊



受付

参加費無料

いつまでも自分らしく元気に暮らそう

元気いきいき体操

～仲間と一緒に動いて笑ってフレイル予防！～

簡単な体操でも毎日少しずつ続ける事で、体力や筋力の増進などの効果につながり、元気に歩ける力を維持できます。皆で楽しく身体を動かしましょう。

目指そう元気な100歳！

【毎月 第3木曜日】

10時～11時30分

会場：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール
内容：ストレッチ・体操・レクリエーション
対象：長津田地域にお住まいの方
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい靴、マスク
定員：25人（当日先着順）
主催：元気いきいき体操

体力測定会の様子

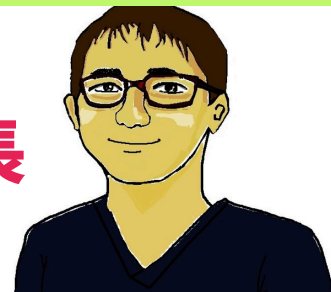


元気づくりステーションは、市民の皆様の力を合わせて、作上げる活動です。今までの経験から活動運営のボランティアとして活躍して下さる方、大歓迎です。

【担当：松本・江波】

開催時の様子





急激な温度差による『ヒートショック』に注意しましょう。

急激な温度差による血圧や脈拍などの変動で体に出てくる様々な影響のことを『ヒートショック』と言います。私たちの体は、体温を一定にキープするために、暑いときには血管を拡張し、寒いときには血管を収縮し熱調整をする仕組みが備わっています。血管が収縮すれば血圧は急上昇します。血圧が急上昇した直後に熱い湯船につかれば、血管は拡張して血圧は急降下し心臓や血管に大きな負担がかかってしまい貧血を引き起こし、立ちくらみによる転倒や溺水につながる恐れがあります。またヒートショックは、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な病気につながりやすく、場合によっては、死に至るケースもあります。日本国内でヒートショックによる死亡者は、年間で1万人以上といわれ、これは交通事故で亡くなる方の約3倍になります。ヒートショックは高齢者が特に影響を受けやすいですが高血圧や動脈硬化、糖尿病の人も注意が必要です。家の中でヒートショックのリスクの高いところは浴室や洗面所、トイレが挙げられます。ヒートショックを防ぐには温度差を減らし十分な暖房設備と防寒がポイントになります。以下が注意点です。

- ・ 脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう
- ・ お風呂のお湯の温度を38～40℃くらいの低めに設定しましょう
- ・ 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう
- ・ 家の寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう
- ・ 高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声かけをしましょう

<出前講座を開催しました>



下長津田自治会 睦会／もしも手帳講座



カフェYou／認知症について



杉山原自治会
介護保険 基本のき



東向地団地 ゆめクラブ
長津田げんき応援隊／フレイル予防



マークタウンサロンの会／フレイル予防

<小・中学校での認知症サポーター養成講座>

- ・令和7年1月17日(金) 森村学園 小学6年生
- ・令和7年2月28日(金) 横浜市立 田奈中学校 1年生

認知症サポーターとは？

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族の方を応援する人です。自治会・老人会等に出張して養成講座を行っています。あなたも認知症サポーターになりませんか？

<介護者のつどい～頑張りがすぎない介護のススメ～>

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。

奇数月・第4水曜午後開催 長津田地域ケアプラザ：多目的ホール
次回開催／令和7年3月26日（水）13:30～15:00 【担当：原ゆ・伏見】

<長津田地域ケアプラザ エントランスにテレビを設置しました>

介護予防体操、地域の福祉活動情報等の動画を再生しています。ご来所の際はぜひご覧ください。



<長津田地域ケアプラザは、開所30周年を迎えます>

長津田地域ケアプラザは 令和7年5月に開所30周年を迎えます。

それに先立ち、今年度「長津田地域ケアプラザ30周年記念誌」の発行を予定しております。

日頃から長津田地域ケアプラザをご利用の皆さま、地域の福祉活動にご尽力いただいている皆さまからお言葉をいただく予定です。発行をお楽しみに！！



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

～地域で広がるつながり～東向地団地自治会の移動販売

東向地団地は長津田の北部、恩田川に面したエリアにあります。隣接の柳下公園では、毎朝ラジオ体操が行われていたり、夏祭りがあつたりと活動が活発な自治会です。令和5年より移動販売について自治会で話し合わせアンケート調査をされた結果、必要な方の声が多く令和5年11月より移動販売が本格スタートしました。

自治会長さんは毎回公園の出入り口のポールを外し、移動販売車が通れるよう準備してくださっています。朝10時からスタートとともに、利用される方々が公園に来られます。自治会役員の方々は「買った荷物、重かったら一緒に持っていくよ?」と気軽に声をかけ一緒に運んでおられます。こんな素敵な声かけが、安心して買い物ができる雰囲気秘訣なのかなと感じます。

開始から1年が経過しましたが常連の方も増えました。来られた方々はおしゃべりをする方、マイペースにゆっくりとお買い物をされる方、それぞれにゆったりした時間が流れています。

私も何うと、皆さんの笑顔にとっても幸せな気持ちになります。お近くにお住まいの方も、ぜひご利用されてみてはいかがでしょうか。



お買い物の様子です



「荷物持っていこうか?」
と声をかけておられる自治
会長の前田さん

東向地団地移動販売 日時：毎週水曜日 10時00分～10時30分 場所：柳下公園（緑区長津田町2469-4）

長津田地域ケアプラザ デイサービスからのお知らせ

この度、横浜市社会福祉協議会が運営する通所介護事業（デイサービス）では全施設で営業日の変更を行うこととなりました。そのため、当横浜市長津田地域ケアプラザにおいても**令和7年1月より日曜日の営業を休止**することとなりました。

最後の日曜営業となった令和6年12月22日（日）にゆかりの深いゲストを招き、

「さよならSunday」イベントを行いました。ひき続き皆様が楽しみを持ちお過ごしいただけます様スタッフ一同お待ちしております。



発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市長津田地域ケアプラザ

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 9～21時／日・祝 9～17時）

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

