



長津田地域ケアプラザ新聞



下長津田自治会

9/27
(土)



9/21
(日)



プリマシェイ自治会

お祭り

子どもから大人まで楽しめる
工夫がいっぱいで、地域の魅力
を再発見できました。準備され
た皆さんに感謝です！
来年もぜひ参加したいです！



8/23
(土)



8/23
(土)



8/23
(土)

南長津田団地自治会



8/23
(土)

長津田東向地自治会

皆様、写真撮影のご協力ありがとうございました。

長津田の地域福祉活動

向こう三軒両隣共に支え合うまちづくり運営委員会
ささえあいネット見守り協力事業者としてご登録いただきました！

「長津田ささえあいネット」は、高齢者や障がい者、子育て中の親子などが孤立せず、安心して生活できるよう、日常的な見守りを行うネットワークで、地域のみなさんや協力事業者が見守り活動を行っています。今回、新たに「しらはた胃腸肛門クリニック横浜」「島津メディカルクリニック」が見守り協力事業者に登録してくださいました！



白畑先生

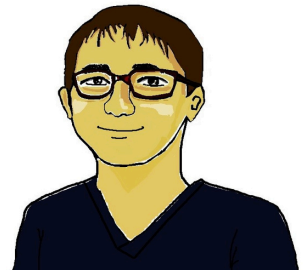
しらはた胃腸肛門クリニック横浜



岩端先生

島津メディカルクリニック

これからも協力事業者のみなさんと、地域へのゆるやかな見守り活動を行っていきます。



今年もインフルエンザ感染に注意しましょう。

～これからが感染のピークです～

2025年のインフルエンザ感染は、感染力が強まる傾向が予測され例年以上に日常の予防対策が重要とされています。毎年、11月中に若い世代を中心とした流行が始まり、その後に若い人から高齢者に感染が広がって、流行の規模が大きくなり年末年始にピークを迎えます。

インフルエンザ感染を避けるためには基本的な感染対策が引き続き有効です。

【感染対策】

＊手洗い・うがい

ウイルスは目・鼻・口から侵入するため、手洗いやうがいが強力な予防手段です。

外出先から帰宅後や食事前には、石けんで20秒以上洗うことが推奨されています。

＊マスクを正しく着用しましょう。混雑する場所では特に有効です。

＊体調管理をしっかり行い免疫力が低下しないようにしましょう。

＊ワクチン接種

インフルエンザワクチンは毎年秋に接種することが推奨され、特に高齢者や子供、免疫力が低い人々にとっては必須の予防策です。インフルエンザワクチンを接種して抗体ができるまで2週間の時間がかかり、一度できた抗体による免疫の持続期間は5か月です。

今年もインフルエンザワクチンの供給量は豊富にあるため、近くの医療機関でも接種可能ですので焦らず準備しましょう。横浜市では65歳以上の方（横浜市在住）は2,300円の負担で接種が可能です（64歳以下の方は自費接種となり医療機関により異なりますが4000円前後です）。

かかりつけ医に相談しましょう。

これから益々寒くなるため体調管理に気を付けて今年の冬を乗り越えましょう。

<デイサービスで敬老会を開催しました>

長津田地域ケアプラザのデイサービスでは、9月9日（火）～15日（月）の期間に敬老会を開催しました。日替わりでボランティアのゲストをお招きし、利用者みなさんに楽しく過ごしていただくことができました。

9/9（火）アンサンブルYU



9/10（水）OBAサウンズ



9/11（木）歌声サロン



9/12（金）コナミーズ



9/13（土）日本舞踊華の会



9/15（月）リコーダーと一緒に。



<出前講座を開催しました>

<病気について>

杉山原自治会・誠会
(8月5日)

長津田地域ケアプラザ所長の熊澤が講師を務め、看護師としてのこれまでの経験から、受診時に医師に相談するポイントなどをお伝えしました。後半は、靱帯を保護する上で役に立つ筋トレや、左右動きのちがう脳トレ体操などを参加者全員と一緒にを行い、たくさんの笑顔が見られました。



<エンディングノート講座>

プリマシティシニアクラブ
(8月29日)



「エンディングノート」と「もしも手帳」をお配りして書き方をご説明しました。終末期だけでなく“この先の人生の過ごし方”を考えるツールとしてご紹介しました。大切なご家族やご友人へ、ご自分の意思を伝えることの大切さをお伝えしました。



エンディングノート

<認知症サポーター養成講座>

みずほ銀行長津田支店
(9月16日)

みずほ銀行長津田支店にて、認知症サポーター養成講座を開催しました。20名の行員の方が認知症についての理解を深め、認知症サポーターとなってくださいました。また、ケアプラザの役割についてご紹介することができました。



<介護者のつとめ～頑張らない介護のススメ～>



奇数月の第4水曜日の午後に、「ご家族を介護している方」や「これから介護を始める方」を対象に、開催しております。

前半はお役立ち情報、後半は介護のお悩みを話す交流会です。

次回開催 / 令和7年11月26日(水) 13:30～15:00 (要申込)

令和8年1月28日(水) 13:30～15:00 (要申込)

@長津田地域ケアプラザ・多目的ホール

すべてのお申込・お問合せ ☎ 長津田地域ケアプラザ (原ゆ・伏見)

RELAX

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お困り事は、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

「レッツゴー ムービング」始まりました！

南長津田団地集会所をお借りして、新たな体操グループが始まりました。

その名も、「レッツゴー ムービング」。

ユーモアあふれる講師と一緒に、笑顔で筋力アップ！

ご参加をぜひお待ちしております。

御前田西や中村など、
近隣の方も、誰でも
大歓迎です。

【場所】 南長津田団地集会所

【日時】 第1・第3 金曜日

3.6.9.12月は第1・第4 金曜日

【時間】 9:30～11:00

【会費】 月2回で1500円

【定員】 25名程度

【持ち物】 飲み物・タオル・内履き

【講師】 バリスティックトレーナーズ 中村先生

【申込・問い合わせ】 長津田地域ケアプラザ（江波・松本）



<地域活動交流部門より



の事業のお知らせ>

長津田おたのしみ会

ゲスト：コナミーズ



おなじみの曲を中心にみんなで声を出して一緒に歌いましょう。ゲストが明るく盛り上げます。

令和8年1月29日（木）

11:00～12:00

申込受付：令和7年12月1日（月）～令和8年1月28日（水）

対象：長津田地区在住の60歳以上の方

パパ講座（第2回）

（横浜市父親育児支援講座）

テーマ「絵本の読み聞かせ＆仕事と育児の両立」



NPO 法人全日本育児普及協会 認定講師：山添隼人先生

令和8年2月7日（土）

10:30～12:00

申込受付：令和8年1月4日（日）～2月6日（金）

対象：生後3～4ヶ月から3歳の第一子のお子さんとお父さん（ママも一緒に参加OK）

会場：多目的ホール 参加費：無料 お問い合わせ：長津田地域ケアプラザ 担当：諏訪間（すわま）

発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

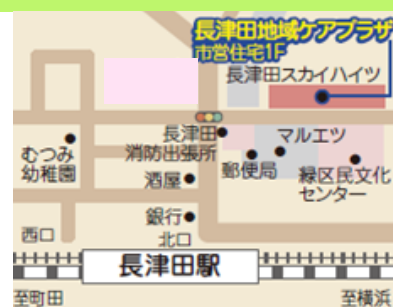
発行責任者：所長 熊澤 美佐子

<横浜市長津田地域ケアプラザ>

住所：横浜市緑区長津田2-1 1-2

代表電話：045-981-7755

休館日：毎月第4月曜日、年末年始



横浜市長津田地域ケアプラザ