



長津田地域ケアプラザ新聞

長津田地区見守りネットワーク協力事業者 意見交換会(地域ケア会議)のご報告♪

令和7年3月18日(火)

～地域の身近な見守りについて、私たちにできること～



長津田地区見守りネットワーク「長津田ささえあいネット」の協力事業者である商店街・新聞販売店・郵便局・介護サービス事業所・薬局など総勢40名の皆さんと一緒に、地域での見守り体制についての意見交換会(地域ケア会議)を行いました。それぞれの立場から、長津田地区の現状や今後の取り組みについて活発な意見交換を行うことができました。



地域ケア会議
とは？

地域で暮らす高齢者が、介護等が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるために、地域の支え合い(ケア)について話し合う会議です。参加者は、ご本人・ご家族・地域で暮らす人・地域で働く人・医療/福祉関係者など地域の皆さんが参加者になります。

向こう三軒両隣共に支え合うまちづくり運営委員会 「長津田ささえあいネット」

長津田
ささえあい
ネットとは？

高齢者や障がい者、子育て中の親子などが孤立せず、安心して生活ができるよう、日常的な「見守り」を行うネットワークです。自治会をはじめとした地域の皆さんや協力事業者などと、地域ケアプラザ・緑区社協・区役所などが連携して、地域全体でのゆるやかな「見守り」活動を進めています。

こんな意見が
挙がりました

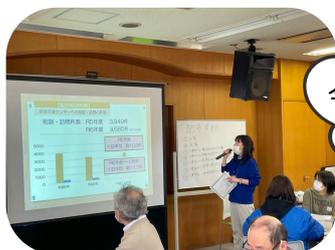
- ・ 協力事業者を増やして、見守りの目をもっと増やせると良い。
- ・ 専門職だけでなく隣近所の住民同士で見守りができると良い。
- ・ 災害時の助け合いも必要。
- ・ 普段から隣近所で挨拶できる関係をづくりが大切。
- ・ 転居してきた方も気軽に参加できる“集いの場”があると良い。



今後の展開は？

- ・ 地域住民が活用できる見守りチェックシートを作りたい。
- ・ 地域のクリニックや企業・介護サービス事業所などささえあいネットの協力事業者を増やしたい。

今回の意見交換の結果を受け、長津田ささえあいネットの皆さんと一緒に考えながら、取り組んでいく予定です。





横浜市がん検診を受けましょう！

がんは、日本人の最も多い死因であり2人に1人がかかると言われています。がんの治癒には早期発見・早期治療がなによりも大切です。早期のがんは無症状のため、「自分は大丈夫」と思いがちです。「もっと早く検診を受けておけば…」とならないよう、自覚症状のない時にこそ検診を受けましょう。横浜市では多くのクリニックで横浜市がん検診を施行しています。

乳 40歳以上 マンモグラフィ検査または マンモグラフィ検査+視触診 <small>女性のみ</small>		肺 40歳以上 エックス線検査
大腸 40歳以上 便潜血検査		胃 50歳以上 内視鏡検査または エックス線検査
子宮頸部 30～60歳 HPV検査（2025年1月から） 20～29歳・61歳以上 細胞診検査 <small>女性のみ</small>		前立腺 50歳以上 血液検査 <small>男性のみ</small>

横浜市がん検診の種類
※横浜市ホームページより引用

横浜市がん検診の費用は非常に安くお得です。しかも、**70歳以上の横浜市民はすべてのがん検診が無料**で令和7年1月から検診にて精密検査が必要となった場合の**自己負担分の検査費用も横浜市が助成してくれます**。横浜市は積極的な検診事業により全国に先駆けてがんになる可能性が大きく高まる世代の早期発見・早期治療を後押しするモデルタウンとなっています。是非、かかりつけ医と相談して積極的に横浜市がん検診を利用して、お得に健康管理をしましょう。

<長津田地域ケアプラザ会場利用者懇談会を開催しました>

令和7年3月10日（月）に多目的ホールにて会場利用者懇談会を開催しました。ケアプラザをご利用されている登録団体のうち18団体の方々にご参加いただきました。会場利用のルール説明、「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」のご紹介、各団体の活動情報の共有などを行い、交流を深めることができました。



<閉館時間変更のお知らせ>

令和7年5月より、夜間の貸部屋のご予約がない場合に18：00で閉館する場合があります。夜間の利用をご希望される団体の方は、

前月の12日17：00までに ご予約ください。

夜間閉館の予定はホームページにてお知らせします。また、横浜市緑区のホームページからもご確認いただけます。

<認知症サポーター養成講座を開催しました>

- ・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



～アンケートの回答から～

- ・自分もなるかもしれない身近な病気だとわかった
- ・優しく接していこうと思った
- ・自分になったらどうすればいいか考えさせられた
- ・家族の人が大変だなと思った
- ・サポートすることで認知症の人に楽しくすごしてほしいと思った

「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・学校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？

寸劇の様子



質問もたくさん
できました



<介護者のつどい～頑張り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？(予約制)
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>

次回開催 / 令和7年5月28日(水) 13:30～15:00

長津田地域ケアプラザ・多目的ホール

≡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

ボランティア活動、継続の秘訣をインタビュー

緑区社会福祉大会で長年ボランティア活動を行い功績のあった方として、親子サロン「ほっと・るーむ長津田」の立上げから20年以上活動されてきた3名の方が顕彰されました。今回は顕彰された3名の方々へボランティア継続の秘訣や、想いをお聞きしました。

松岡さん

始めたきっかけは、もともと子どもが好きなことと、ケアプラザに興味があってボランティア募集の回覧が回ってきたことでした。

とにかく、「ほっと・るーむ」に来るお子さんたちがかわいい！参加者に楽しんでもらえるところも嬉しくなります。

赤ちゃんの時に来ていた子と道ですれ違って、頑張っている様子を見ると、ほほえましく思います。継続の秘訣は、難しく考えない事！楽しく気楽にがコツです。

神之田さん

始めたきっかけは子どもが好きなことと、ちょうど実施日が仕事が休みの日だったので、できそうだなと思ったからです。

「ほっと・るーむ」のボランティアは、できることを、できる人がやるという雰囲気、負担感がないのが良いところ。

日常生活の一部のように続けてきて、気づけば20年も経ってたのね、という感じです。

参加者だけでなく活動者にとっても、ホッとできる「ほっと・るーむ」です。



▲「ほっと・るーむ長津田」の様子

横田さん

始めたきっかけは、何かお手伝いできることがないかなと思って、いた時にボランティア募集の回覧が回ってきたことです。

子育て中の親子の方々へ接するという、普段の生活では中々できない体験は、ボランティア活動ならではのと思っています。

「ほっと・るーむ」で私も若い世代からパワーをもらい、自然と笑顔になれます。

ボランティア仲間のおかげで続けてこられました。見守ってくれたケアプラザにも感謝しています。



生活支援コーディネーター、地域活動交流コーディネーターは、ボランティア活動についてのご相談、ご紹介を随時行っています。ボランティア活動にご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

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

＜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

