



長津田地域ケアプラザ新聞



フレイル予防!

わが町の

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。

“レッツゴーエクササイズ”

NEW

2025年—
(2023)

第2・第4 (木)

13:15~14:45
月 1500円

—2025年
(2024)

“うたのわ”

NEW

第1 (木)

13:15~14:30
要事前予約
1回 300円



“元気いきいき体操”

—2023年
(2019年 前長津田げんき応援隊)

第3 (木)

10:00~11:30
無料



元気づくりステーションを作る人・参加する人のメリット

- 1** 区役所の保健師等が、企画を共に考えます
活動を開始するための方法 (仲間や運営ボランティアの集め方、教室の開催、プログラムや専門講師の紹介など) を共に考えます。
- 2** 活動が継続できるように支援します
自分たちだけで活動を続けていけるよう、安定した運営にむけた話し合いや運営ボランティア等への研修会、交流会等の開催をしていきます。
- 3** 健康づくりの知識を学び、仲間と実践し元気になります。
保健師等がロコモ予防[®]や認知症予防、栄養、口腔ケア等の健康づくりのミニ講座を行います。仲間と活動が続けて、健康寿命を伸ばしましょう。
- 4** 健康や介護についての相談が気軽にできます
区役所・地域包括支援センターの保健師等が活動に関与していますので、困った時には、気軽に相談できます。
- 5** 地域の中で顔見知りが増えます
仲間同士での絆が深まり、日常生活 (買い物や散歩など) の中でもあいさつや会話が生まれ、地域での生活に安心が生まれます。
※横浜市元気づくりステーションチラシより引用



2019年—

“元気じょうずになるサロン”

第2 (火)

10:00~11:30
要事前予約
1回 200円



—2018年

“歌声サロン”

第4 (土)

1部 13:00~14:15
2部 14:30~15:45
1回 100円



—登録年
(活動開始年)

あなたも通いの場へ来てみませんか?



お問合せ先：長津田地域ケアプラザ (担当：松本・江波)

各団体、窓口がありますので確認をお願いします。元気づくりステーションは、特別警報 (大雨・大雪・暴風・暴風雪・波浪・高潮) が発表された場合又は特別警報の発表が予測される場合、ケアプラザが臨時閉館の際は連絡なく中止となります。



～帯状疱疹ワクチン接種について～

2025年度から帯状疱疹ワクチンの予防接種が予防接種法に基づく定期接種の対象になり公費で接種が可能になります（一部自己負担があります）（最近テレビのCMでよく見かけるといいます）。横浜市は2025年7月から開始（予定）です。

帯状疱疹は、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより発症し70歳代で最も多くみられます。神経に沿って体の左右どちらかに帯状に、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気で合併症の一つに治った後にも痛みが残る『帯状疱疹後神経痛』があり、日常生活に大きく支障をきたすとても辛い病気です。発症前にワクチンで予防する事がとても大事になります。

【ワクチン対象】対象者には横浜市から個別通知が6月下旬頃発送予定です

（公費接種可能な医療施設一覧も同封してありますので確認して下さい）。

- ①年度内に65歳を迎える方（昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生）
- ②60歳以上65歳未満の方で免疫機能に1級相当の障害のある方
- ③2025年度から2029年度までの経過措置

年度内に70、75、80、85、90、95、100歳、100歳以上の方

【ワクチン費用（自己負担分）】

ワクチンの選択や効果についてはかかりつけ医の先生とご相談して下さい。

- ・生ワクチン：4,000円
- ・組み換えワクチン：10,000円／回（2か月以上の間隔を置いて2回接種）

【ワクチンの副作用】

頻度は非常に稀ですがアナフィラキシー、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎がみられることがあります。

< 令和7年度 介護予防普及啓発事業 開催報告 >

介護予防を
学びながら

リバイバル ダンス

踊ってめよう！
懐かしい曲に合わせて全身を動かします

【講師】パリスディクトレーナース
中村 幸貴
他、長津田地域ケアプラザ職員

【受付・お問合せ】
横浜社会福祉協議会
横浜市長津田地域ケアプラザ
【電話番号】045-981-7755
【担当】松本・江波

【場所】南長津田団地集会所
【日時】5月～8月
第2・第4 月曜日
【時間】13:30～15:00
【参加対象】65歳以上の方
【定員】20名程度 ※定員になり次第締め切り
【持ち物】飲み物・タオル・内履き

5月	2025	6月	2025	7月	2025	8月	2025
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				

【開催】南長津田団地 風雪会



1年前から「リバイバルダンスやってみたいんだけど教えてくれる方いない？」との地域の皆様のご要望を叶えるべく期間限定ですが、【音楽に合わせて動かせる体づくり!!】を目標に全8回講座を南長津田団地自治会の皆様にご協力いただき開催しています。まずはフレイル予防について学び、講師の指導のもとストレッチを丁寧に行った後、ダンスの動きを取り入れた体操をしています。リズムに乗って体を動かす楽しさに笑顔がこぼれます。「一人じゃできないけど、みんなで作るから続けて頑張れる。」「宿題やってきました！」と笑顔と嬉しい声が溢れています。

担当：松本・江波

<チームオレンジの取り組みを開始します！>

横浜市では、令和7年度より、認知症の本人の声を生かした活動として、「チームオレンジ」の活動を進めています。

チームオレンジとは？

「認知症のご本人と一緒に、暮らしやすい街をつくる」
取り組みです。

認知症の方は、様々な思いを持って暮らしています。認知症当事者の方や介護しているご家族の声を聴いて、「あったらいいな」を本人と一緒に実現していく活動です。認知症になっても地域の一員として活躍したり、趣味活動に参加したりしながら、変わらずに安心して暮らせる街を一緒に作っていきます。



どんなことをするの？

自分の生き方、気がかりなこと、伝えたいこと、地域づくりの意見、やってみたいこと…

そんな声をカタチにしていきます。

チームオレンジの4つのプロセス

- ①認知症の人の声の把握
 - ②認知症の人の声を共有、話し合い
 - ③思いをカタチに、アクションと一緒に
 - ④やってみながら一緒に見直し、楽しく継続
- 地域の皆様と一緒に取り組んでいきます。



<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。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。

<奇数月・第4水曜午後開催>（予約制）

≡RELAX≡

次回開催／令和7年7月23日（水）13:30～15:00

長津田地域ケアプラザ・多目的ホール

お申込・お問合せ：長津田地域ケアプラザ（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

<ハツラツ！健康麻雀>



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

長津田地区では長津田自治連合会、地区社会福祉協議会、地区民生委員児童委員協議会が中心となり行う「向こう三軒両隣共に支え合うまちづくり運営委員会」で地域全体の見守り活動を進めています。飲まない、吸わない、賭けない！頭と指先を使い、会話しながら行う健康麻雀はその一環で、見守り・交流の機会をつくる事を目的として平成27年から始まり、今年で11年目となります。

参加者は「始めて1年だけど、とても楽しい！夢中になっちゃうわ。」「ここに来るから元気になれる。」と話されていました。全くの初心者の方も大歓迎！スタッフのみなさんが丁寧に教えてくださいますよ。ぜひ気軽にお問合せください。（担当：江波）



...

ハツラツ！健康麻雀

...

スカイハイツ第二集会所（長津田2-11-2） 第1.2.3水曜日 200円/月 13：00～16：00
県営長津田団地第一集会所（長津田みなみ台1-2） 第2.4木曜日 100円/回 13：00～16：00

<親子サロンほっと・るーむ長津田>

地域のボランティアのみなさんによるサロンです。

0～3歳のお子さまと保護者の方々を対象としています。



- 子どもと過ごせる場所を探している方
- 子育てについて気軽に話を聞いてもらいたい方
- 長津田地区の子育て情報を探している方

毎回、絵本の読み聞かせと
手あそび歌の時間があります。

ご参加お待ちしております。

日程：毎月第1・2水曜日

（お盆期間・祝日はお休み）

場所：長津田地域ケアプラザ・多目的ホール

※大人の方には任意でのマスク着用をお願いしています

予約
不要

出入
自由

参加費
無料

7月8月の開催予定

7月2日（水）

7月9日（水）

8月6日（水）

※8月13日（水）はお休みです

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

<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

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

