



長津田地域ケアプラザ新聞

夏祭り

今年も長津田地区の各自治会で夏祭りが行われ、長津田地域ケアプラザの職員もお伺いしました。日頃からお会いしている皆さんの様子が見られたり、地域の方々の活気を感じたりすることができました。



7/26
(土)

東向地団地
自治会



8/2
(土)

長津田スカイハイツ
自治会



8/2
(土)

御前田自治会



8/2
(土)

中村自治会



8/2
(土)

グランシーナ
田園都市自治会

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 高齢者福祉部会出前講座 @ 東向地団地開催！

令和7年6月30日（月）10:00～11:30高齢者福祉部会による出前講座が、東向地団地自治会集会所にて開催されました。東向地団地自治会、東向地自治会の多大なるご協力により、会場は満席。ケアプラザまでは距離があり足を運びにくい方にも参加していただきました。講師は、緑区高齢・障害支援課、ケアプラザの職員が行い、部会メンバーによるミニレクリエーションも実施。笑いに包まれ大盛り上がりとなりました！今後も、地域の皆様が気軽に参加できて、役に立つ情報をお届けできますよう部会メンバーの皆様と検討してまいります。

●テーマ：「介護に備えて～知って安心・得する知識～」

●内 容：（１）介護に備えてやっておくこと（介護予防について・認知症について）
（２）お楽しみコーナー （３）介護保険について



部会長のご挨拶



笑いの渦に包まれたレクリエーション



ケアプラザ・区の職員による講座



～秋の病気『9月病』に気を付けましょう～

9月病はお盆休みや夏休みが過ぎ去った9月に心身に現れる不調の事で、夏のバカンスが一般的な欧米では“September Blues”と呼ばれています。9月病は約4割の人が実際に感じているという調査報告もあり、季節の変わり目の急激な環境変化に心身が追い付いていない状態で、心身にさまざまな症状が出ます。

【9月病の精神症状】 気分が落ち込む、やる気が出ない、イライラする、集中できない、記憶力・判断力の低下など

【9月病の身体症状】 体がだるい、食欲が湧かない、下痢・便秘、頭痛・肩こり、めまい、耳鳴り、眠れない、朝起きれないなど

9月病の原因としては夏の疲れ、季節の変わり目（秋になると朝夕の気温が急激に下がるようになり寒暖差が激しくなるうえ天候（気圧）も目まぐるしく変化することから自律神経がかき乱されます）、生活リズムの乱れなどによる影響です。9月病の予防は、日々の生活習慣を改善することから始まります。例えば睡眠をしっかりとる、バランスの良い食事をする、適度に身体を動かす事です。9月病は基本的には一時的なストレス症状と考えられ、誰もが感じるちょっとした不調であるため、ストレスはためずに皆さん其々のストレス解消を実践しましょう。ちなみに私はお酒を飲む事と筋トレがストレス解消になります。しかし、それでも不調が長引く場合は適応障害やうつ病を発症している可能性があるため医療機関に必ず相談してください。

今年の秋は心身ともに健康に保ち楽しく充実した時間にしましょう。

認知症に関する講座を開催しました



【保健活動推進員】 令和7年7月11日

保健活動推進員の方向けに、「認知症を理解するために」をテーマに出前講座を開催しました。認知症になっても、地域活動に参加していくために、どんな取り組みがあったら良いか、自分たちにどんなことができるか、グループワークで話し合いました。「誰もが気軽に出入りできるような場所」「オンラインを活用しては」等、たくさんの意見が挙がりました。



講義を熱心に聞いてくださいました。

「どんなことができるかな？」グループワークで話し合いました。



【きらぼし銀行長津田支店】 令和7年7月30日

きらぼし銀行長津田支店にて、認知症に関する出前講座を開催しました。長津田地区社会福祉協議会・近藤顧問より、地域でゆるやかに見守りを行う活動「長津田ささえあいネット」についてご説明いただきました。講義では、銀行窓口にいらっしゃる心配な方についての対応方法や、相談先についての質問があり、対応のコツや、地域包括支援センターの役割についてお話ししました。

認知症についての講義を行いました。



地区社協より「長津田ささえあいネット」の説明



<地域活動交流部門より 秋 の事業のお知らせ>

長津田おたのしみ会 ゲスト：絵手紙ときの会



伝えたい言葉や相手のことを思い浮かべて書いてみませんか？

10月29日（水）
13:30～14:30

60歳以上の方
※要・お申込

会場：多目的ホール
参加費：無料

親子サロン ほっと・るーむ長津田



お子さんの手型足型を
押してみよう！

10月1日・8日（水）
10:00～11:30

0～3歳のお子さまと保護者の方
※事前申込は不要です

お申込・お問合せ長津田地域ケアプラザ 担当：諏訪間（すわま）

パパ講座

（横浜市父親育児支援講座）



NPO 法人全日本育児普及協会
認定講師：山添隼人先生

テーマ「子育てははじめの一步
& 体を使った遊び」

11月15日（土）
10:30～12:00

生後3～4ヶ月から3歳のお子さまと
パパ（ママも一緒に参加OK）
※要・お申込

<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。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9月24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。



地域に
デビュー!

よこはまシニアボランティアポイント研修会 & ボランティア体験を実施しました

令和7年6月24日(火)長津田地域ケアプラザにて「よこはまシニアボランティアポイント登録研修会」を実施し、15名の方にご参加いただきました。よこはまシニアボランティアポイントは、65歳以上の横浜市民(介護保険被保険者)が対象で、ボランティア活動をするとポイントが付与されるものです。ボランティアに関心のある方が活動を始めのきっかけにもなっています。

長年活動されている方にやりがい等をお聞きし、有意義な時間となりました。



後日、ご希望者に長津田地域ケアプラザデイサービスでのボランティア体験を実施。活動後、「楽しかった!」「また続けて参加したいわ。」との声とともに、ボランティアさんの晴れやかな顔がとても素敵でした。デイサービスとは別に、新たにボランティアグループに加わられた方もいらっしゃいましたよ。



スタッフが活動の注意点を丁寧に伝え、活動のサポートをします。

まずはボランティアさんと一緒に体操をしました。



ご利用者さんにお茶を配ったり、楽しくお話をしたり。



この日はお祭りの提灯づくりをサポートしました!



ボランティア活動は個人の成長、地域との繋がりが得られ、より豊かな人生を築く一助となります。ぜひボランティア活動に一步踏み出してみたいかがでしょうか。

発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

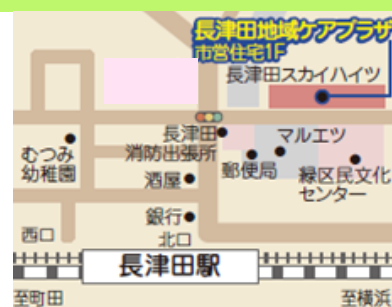
発行責任者：所長 熊澤 美佐子

<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