



# 長津田地域ケアプラザ新聞

## 自主事業のご報告

ケアプラザでは子どもとその保護者の方、障がいをお持ちの方や高齢の方を対象に様々な事業を開催しています。

### 長津田おたのしみ会 (ゲスト：絵手紙ときの会)

60歳以上の方を  
対象に不定期開催



**10/29  
(水)** 季節の果物や野菜を題材に絵手紙を描きました。「ときの会」さんからのサポートで、ご参加の皆さんも和気あいあいと楽しい時間を過ごされたようです。素敵な作品が完成しました。



### 親子サロン 'ほっこ・るーむ長津田'

毎月第1・2 (水) 10:00-11:30  
(2/11 (祝) はお休み)

10/1  
(水)

10/8  
(水)

特別企画としてお子さんの手・足型を取りました。計9組のお子さんと保護者の方のご参加があり、月齢によって型の取りやすさに違いもありましたが、ボランティアさんの工夫で上手く押すことができました。

次回：2/7 (土)

今回は「子育てはじめの一歩&体を使った遊び」をテーマに講座を開催し、講師の山添先生のレクチャーでお子さんとのふれあい遊びや筋トレ体操を行いました。講座の後半では、パパ同士が子育について情報を交換したり気になることを相談したりしていました。



### あおぞらといっしょ ～ボッチャ大会～



R7年度の予定  
1/17 (土) 3/7 (土)

緑区基幹相談支援センターあおぞらとケアプラザの共催でボッチャ大会を開催しています。9月の回ではボッチャ後に座談会を行い、和やかな雰囲気の中でお互いのことを知ることができました。

### ボッチャサークル '遊遊クラブ'



毎月 第2・4 (土)

遊遊クラブとケアプラザの共催でボッチャを行っています。中途障がいのある方や地域の方々が参加しています。毎回30分ほどお茶会を開いており、参加者からは「ボッチャは結構良い運動になる」とのお声がありました。

## 福祉教育のご報告

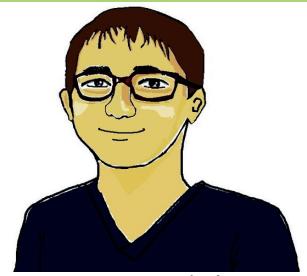
9/30  
(火)

ケアプラザでは職員が地域の学校に出向き  
福祉教育の講座を実施しています。

### いぶき野小学校 福祉委員会 「ボッチャ体験」



「身体に不自由がある人も、ない人も、ともに暮らしていくために、自分にどんなことができるか考える」を目的として福祉委員会（小5・小6の21名）の皆さんを対象に講座を行いました。車いすや高齢者疑似体験セットを使いながらボッチャを体験し、いつもと違う感覚を知ってもらいました。体験後の「気づき」の共有時間ではたくさんの声があがり、皆さんの視点の広がりを感じることができました。



健康な1年を過ごすために1月は『腸の健康強化月間』です。

1月は年末年始のイベント、お正月休みの食事の影響に加えて、寒さや運動不足によって腸に負担がかかりやすくなります。1年の始まりとなる1月を健康に過ごし健康の要である「腸の健康」を意識していきましょう。

私たちの腸内には多種多様な腸内細菌が存在しその数は約1,000種100兆個です。この腸内細菌が密集する様子が「お花畠（英語でフローラ）」のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラは消化しづらい食べ物を身体に良い栄養物質への変換を誘導したり、腸内の免疫細胞を活性化し病原生物から身体を守るバリア機能を向上させる役割を持っています。腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類の腸内細菌が存在し健康な腸内では善玉菌が悪玉菌の繁殖を抑えています。しかしこのバランスが崩れて悪玉菌が優勢になると便秘や下痢、肌荒れやアレルギーなどを引き起こすため善玉菌が優勢な「腸内フローラ」に整えることが健康の第一歩となります。また、腸には免疫細胞の約7割が集まり、「腸管免疫」というシステムが働いています。腸管免疫とは、病原体が口や鼻から入ってくると腸内で有害なものと判断され病原体が退治されるというものです。健康的な生活を送るために腸内フローラのバランスを整え、腸管免疫の機能を高めることが大切でそのために2つのポイントがあります。

①腸内細菌のエサになる食物繊維をとりましょう。

「善玉菌」のエサになる「食物繊維」を摂ることで、自分の腸内の善玉菌を育てることができ腸内環境が良くなります。中でも「きのこ」は他の食材よりも多くの種類の食物繊維を含み、また量も多いため、効率的に腸を整えることができる食材です。食物繊維を摂ることは腸内フローラを整えることに加えて、血糖値の上昇を抑える、血中コレステロールを下げるなど様々なメリットも期待できます。ぜひ、きのこを食事に取り入れる「菌活」で手軽に腸内フローラを整えましょう。

②腸と直結する「自律神経」を整えましょう。

腸と直結する「自律神経」を整えることで腸内フローラが整います。自律神経を整えるには睡眠不足の解消や疲れ・ストレスの解消を心がけることが重要です。睡眠不足は常に交感神経が優位な状態を作り、自律神経の乱れを引き起します。就寝前からリラックスすることを意識しておくことや、心地よく眠れる環境を作ることが自律神経のバランス維持には有効です。また、疲れやストレスを感じている状態が長く続くことも自律神経が乱れる要因となります。自分なりのストレス発散方法を見つけたり、深呼吸をしたり、心身がリラックスできる休息時間を意識的につくることも大切です。

健康のために欠かせないのが「腸内フローラ」です。「食事」と「生活習慣」をいつも意識しながら生活することにより腸内フローラを整え令和8年も健康で元気に楽しく過ごしましょう。

長津田の地域福祉活動 ささえあいネット見守り  
協力事業者にご登録いたしました！

向こう三軒両隣とも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新たに、  
「なごや耳鼻咽喉科」が登録してくださいました。  
地域での見守りの目が広がっています。



名古屋先生

# <講座を開催しました>

## 認知症サポーター養成講座

南長津田団地(10/31)



認知症を”自分事”として捉えている参加者の方が多く、関心の高さを感じました。

## 認知症講座

御前田西自治会(11/9)

多くの自治会役員にご参加いただき、「自治会活動も認知症予防になるね」とお話が出ました。



## はじめての成年後見制度

長津田地域ケアプラザ(11/25)



行政書士の本間薫氏をお迎えして、成年後見制度についての講座を開催しました。任意後見制度と法定後見制度の違いや、遺言書の書き方、エンディングノート作成の勧めなど、幅広くお話をいただきました。ご参加の方からは「お話を聞いて、ここまでやれば大丈夫ということがわかって少し安心しました」との感想を頂きました。

## 認知症サポーター養成講座

いぶき野小学校(12/2)



小学4年生を対象に開催しました。認知症についての説明や、児童の皆さんと地域の方々による寸劇で理解を深めました。認知症サポーターになった証しとして「向こう三軒両隣委員会」高齢者福祉部会の皆さんよりオレンジリングが贈られました。

# <介護者のつどい～頑張りすぎない介護のススメ～>



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」を対象に開催しています。

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8年1月28日（水）13:30～15:00（要申込）



3月25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）

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

地元活動のお手伝いを  
しています。



## ～地域の繋がり～ 長津田の催しが賑わっています

ビッグイベント「長津田まつり」をはじめ、自治会での様々な催しにお伺いしました。笑顔いっぱい、活気と温かさ溢れる地域の皆さんに元気をたくさんいただきました。地域で脈々と続けられている活動が、住民の皆さんにとって地域に愛着をもつ大切な機会になっているのだと実感しました。



### 11/3長津田まつり

長津田地区社協のスタンプラリーや手芸ボランティアさんの出店のほか、地域団体のみなさんの催しで大盛り上がりでした。



### 11/16上の原GH芋煮会

芋煮の他にもフランクフルトや焼きそば等を地域の皆さんが準備され、交流されていました。



### 10/26プリマシティ ハロウィン

自治会による子供たちへのハロウィンイベント。地区社協が実施されている、「食支援」の寄付受付もご協力いただきました。



### 11/23長津田団地餅つき大会

長津田団地ができてしばらくした頃から行われている恒例行事。災害時の行動も意識しての取り組みだそうです。

## <長津田地区民生委員・主任児童委員と ケアマネジャーの情報交換会を開催しました!>



令和7年10月18日（土）に長津田地区民生委員・主任児童委員の皆様41名と、長津田地区のご利用者を担当しているケアマネジャーさん9名が、地域の福祉・介護をより良くするために情報交換会を開催しました。コロナ禍で情報交換会の開催を行えない時期を経て、5年ぶりのお顔合わせとなりました。

民生委員・ケアマネジャーのそれぞれの役割や業務について確認し合い、日頃の活動で得た課題を共有する中で、「介護サービス終了後はケアマネジャーのフォローがなくなるため、民生委員の見守りが重要」「早めの情報共有が支援につながる」といった認識を確認できました。

今後も、日々の活動による情報共有と交流を続けていく予定です。



情報交換会 全体の様子



グループごとの意見交換の様子



民生委員さんによる説明



ケアマネジャーさんによる説明

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2-11-2

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