



## デイサービスボランティア感謝祭♪ 令和8年3月1日(日)

日頃デイサービスでお世話になっているボランティアの皆さんへ、感謝の気持ちを込めてボランティア感謝祭を開催しました。



ご利用者さまからのありがとうメッセージ動画を観ました。  
長津田地域ケアプラザのボランティア活動の考え方等の共有をしました。



認知症サポーター養成講座を実施。認知症の方への配慮や接し方について、話し合いました。



最後に、ケアプラザ所長から感謝状をお渡ししました。

ご利用者さまの笑顔はボランティアさんの活動のおかげです。  
これからもよろしくお願いたします！

長津田で  
開催！！

## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイント登録のための研修会です。ボランティア活動が初めての方、今まで登録会場が遠くて研修を受けられなかった方等、ご参加をお待ちしています！

【日時】 令和8年 6月29日(月)・6月30日(火)

※両日同じ内容です。ご都合の良い日をお選びください。

10:00~12:00

【場所】 長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

【持ち物】 介護保険被保険者証、筆記用具

(健康保険証とは異なりますのでご注意ください)

【対象】 65歳以上の横浜市民の方

【内容】 ボランティア活動について。登録手続きについて等。

【申込締切】 6月15日(月)まで

お電話または窓口で直接お申し込みください。

申込先：長津田地域ケアプラザ 担当：江波・諏訪間(すわま)

登録研修会后、ご希望の方はボランティア活動体験があります。

☆7/21(火)~8/21(金) ☆長津田地域ケアプラザデイサービスにて☆





## 『春の心の乱れ』に注意しましょう

春は多くの人にとって「スタートの時期」です。新しい生活が始まり、希望や期待がふくらむ一方で、プレッシャーや不安も大きくなりやすい時期です。特に以下のような要因が重なることで、心身に負担がかかります。

- ・新しい環境への適応
- ・人間関係の構築
- ・新しいルールやスケジュールへの慣れ
- ・緊張の継続

これらが同時にのしかかると、知らず知らずのうちにストレスが蓄積されていきます。さらに、春は気温の寒暖差が激しく、自律神経のバランスも崩れやすい季節であり、春は心のメンテナンスが大事になります。特に、新社会人や進学・就職などで新生活を迎えた人は要注意です。

対策としては日常の生活リズムを整えましょう。おすすめの習慣としては以下のようなものがあります。

- ・毎朝、同じ時間に起きて太陽の光を浴びる
- ・朝ごはんを必ず食べる（軽くでもOK）
- ・夜はスマホやテレビを早めにオフにして、照明を暗めにする
- ・寝る前にストレッチや深呼吸をしてリラックスする

もしそれでも心の調子が整わず継続する場合は無理せず医療機関を受診しましょう。

また、身近な人が心の調子で悩んでいたなら、そっと寄り添うことが何よりのサポートになります。

特に本人は「自分が弱いんじゃないか」と思っていることが多いため、責めず、否定せず、優しく話を聞く姿勢が大切です。

## <講座を開催しました>

### 花粉症対策講座 (2/19) 東急ストアpresents!



マツモトキヨシ 長津田エトモ店を運営する東急ストアさんが、地域貢献活動の一環として花粉症対策講座を開催してくださいました。さまざまな対策グッズを試しながら学べる、楽しい講座となりました。

### チームオレンジ 担い手向け講座 (3/6)

ながつた脳神経外科 言語聴覚士 前田様 訪問看護ステーションバディながつた 理学療法士小尾様を講師にお招きし開催しました。

認知症について学びを深め、相手の立場になって考える伝え方・予防体操を学びました。



### 認知症サポーター養成講座 @田奈中学校 (3/6)



昨年度に引き続き、田奈中学校1年生を対象に、認知症サポーター養成講座を実施しました。認知症の講義については、キャラバンメイトであり、訪問看護ステーションの看護師、長尾さんがお話をしています。また今回も向こう三軒委員会（高齢者福祉部会）のみなさんにご協力いただきました。

## 介護者のつどい ~頑張りが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。

開催日時

令和8年 5月27日 (水)13:30~15:00  
7月22日 (水)13:30~15:00

場所：長津田地域ケアプラザ/多目的ホール  
お申込み・お問合せ☎長津田地域ケアプラザ

要申込

いぶき野・長津田町・長津田1~7丁目・長津田みなみ台の皆さま  
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

- ・ご相談は無料です。
- ・介護保険の申請ができます。
- ・匿名や近隣の方からのご相談もお受けします。

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。

# 向こう三軒両隣とともに支え合うまちづくり 運営委員会 活動報告！！

## 緑区社会福祉大会のパネリストとして登壇されました。

3/3 緑公会堂にて、社会福祉大会が開催され、向こう三軒両隣とともに支え合うまちづくり運営委員会、ささえあいネット部会より福田部会長、高齢者福祉部会より田中部会長がパネリストとして登壇されました。横のつながりの大切さ、仲間を増やすには、お互い無理をしないことがコツというお話に、共感の声がよせられていました。



## 高齢者福祉部会 出前講座開催@中村自治会館

2/15 「介護に備えて～知って安心・得する知識～ 生活の困りごとや不安を解決しよう」と題して、出前講座が実施されました。ケアプラザ・区役所職員が講師となり、介護保険や介護予防のお話をしました。そして部会メンバーさんによるお楽しみコーナー脳トレ体操で大盛り上がり！ケアプラザまでは距離があり行く事にハードルを感じていた方の参加もあり、喜ばれていました。



## ささえあいネット部会 ささえあいネットワーク 見守り協力事業者に裕香整形外科が登録

地域でゆるやかに見守り活動を行う、ささえあいネットワーク見守り協力事業者として、新たに裕香整形外科にご登録いただきました。見守りの輪が広がっています。どうぞこれからよろしくお願いいたします！



院長矢嶋先生

## こども・子育て部会 「長津田おでかけマップ」完成！

これまで2回発行されていた、「親子でおでかけ会場マップ」がパワーアップ！このマップは長津田に住む子育て中の親子に楽しくお出かけしてもらいたいという、部会メンバー皆さんの思いから、地域の活動情報や口コミが掲載されています。子育て支援連絡会の方々にご協力いただき、見ていてとても楽しくなるマップになりました！長津田地域ケアプラザや掲載されている団体に配布されています。ぜひお手に取ってみてください！



## 第44回 緑区社会福祉大会にて、ケアプラザ のボランティアさんが表彰されました！

3/3 緑区社会福祉大会では、福祉活動等に貢献されていた方々の表彰がありました。長津田地域ケアプラザで長年ボランティア活動をして下さっている、白井節子さん、佐藤シゲさんが表彰されました。おめでとうございます！いつもデイサービスでのサポート、ありがとうございます！



# 生活支援コーディネーターだより

## 上長津田交流会開催！

地域活動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 江波

老人保健施設ライフプラザ新緑より、「地域とつながっていきいたい」とのお声をいただいたことをきっかけに、ライフプラザ新緑のある長津田辻自治会、長津田台自治会、岡部谷戸自治会の3つの自治会「上長津田」を対象に「上長津田交流会」と題して2回にわたり講座を実施しました。自治会には多大なるご協力をいただき、地域の皆さんに介護や認知症について知っていただくとともに、楽しい時間を過ごすことができました。



### 12/3 第1回 介護の負担を減らすために



介護保険についてたくさん質問をいただきました。その後、ハマトレなどフレイル予防となる体操を行いました。

### 3/4 第2回 認知症について



認知症について皆さんで勉強した後、ポッチャに挑戦！チームで競い盛り上がりました！

## <地域活動交流部門より令和8年度定例自主事業のお知らせ>

今年度も定例の自主事業を開催します。お気軽にお越しください。

令和8年度  
「ほっ」とひと息つける場所  
親子ほっと・るーむ長津田  
サロン

地域のボランティアのみなさんによるサロンです。子育てについて気になることを気軽にお話することができる空間です。

日程 | 毎月第1水曜日  
時間 | 10:00～11:30

場所 | 長津田地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象 | 長津田地区在住の未就学児と保護者の方  
参加費 | 無料

令和8年度（2026年4月～2027年3月）の予定

4月1日	5月6日	6月3日	7月1日
8月5日	9月2日	10月7日	11月4日
12月2日	1月6日	2月3日	3月3日

毎回、ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ・手遊びの時間があります

対象年齢が広くなりましたよ  
昨年までは3～5歳の未就学児のお子さん対象でしたが、令和8年度から小学1年生までの未就学児のお子さんも対象になりました。兄弟・姉妹のお子さんも一緒にご利用ください。

主催 | 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  
(長津田駅北口より徒歩5分)  
お問い合わせ | TEL:045-981-7755  
担当 | 諏訪間 (すわま)

令和8年度 長津田地域ケアプラザ 緑区基幹相談支援センターあおぞら共催  
あおぞらといっしょ  
～ポッチャ大会～

学校やお仕事以外で忙しい時間を過ごせる居場所です。  
気軽に遊びに来てみませんか？

対象 | 長津田地区および近隣にお住まいの障がいがある方  
(保護者・付き添いの方も一緒に参加できます)  
定員 | 20名(事前申込制・先着順)  
お電話または受付でお申し込みください。  
参加費 | 無料

令和8年度の開催日

第1回 5/16 (土)	第2回 7/4 (土)	第3回 9/13 (日)	第4回 11/7 (土)	第5回 1/16 (土)	第6回 3/6 (土)
--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------

当日のタイムスケジュール

- 13:00～13:30 会場準備・練習
- 13:30～14:45 ポッチャ大会
- 14:45～15:00 片付け

※参加費あります  
第1回・第4回のみ14:15～14:45の30分で催談会を行います。

お問い合わせ | 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 (長津田駅北口より徒歩5分)  
TEL: 045-981-7755 担当 | 諏訪間 (すわま)

令和8年度  
ポッチャサークル 遊遊クラブ  
共催：長津田地域ケアプラザ

ポッチャとは？  
白ボール（ジャックボール）を狙って赤ボールと青ボールをタッチして、いかに近くに止められるかを競います。障がいの有無や年齢、体力に違いがあってもだれも楽しめるレクリエーションスポーツです。

対象 | 脳血管疾患による中途障がい者の方々の集いを目的として結成されたサークルで近隣にお住まいの地域の方々も参加しています。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

日時 | 毎月第2・4土曜日  
10:00～11:30 ポッチャ  
11:30～12:00 お茶会・片付け

場所 | 長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

お問い合わせ | 長津田地域ケアプラザまで  
お電話または受付へお越しください

住所 | 横浜市緑区長津田2-11-2 (長津田駅北口より徒歩5分)  
TEL: 045-981-7755 担当 | 諏訪間 (すわま)

親子サロン ほっと・るーむ長津田  
毎月第1水曜日 10:00～11:30

あおぞらといっしょ～ポッチャ大会～  
年6回・奇数月の土日いずれか 13:00～15:00

ポッチャサークル 遊遊クラブ  
毎月第2第4土曜日 10:00～12:00

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