



職員紹介

4月に着任した職員よりご挨拶です

地域包括支援センター



社会福祉士
今福 博子
(いまふくひろこ)

鶴見区の寺尾地域ケアプラザより異動してまいりました。

「こんなこと相談してもいいのかな？」という事でも、どうぞお気軽にお声かけ下さい。

緑区は名前のとおり緑がいっぱいで、街を自転車で回るのがとても楽しみです。少しずつ地域を覚えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

地域包括支援センター



社会福祉士
八木 麻里子
(やぎまりこ)

青葉区のもえぎ野地域ケアプラザより異動して参りました。

地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、認知症の理解を広める活動や成年後見制度利用のお手伝いをしてきました。

日々の出会いの中で、皆さまの温かさや支え合いの大切さを感じています。お気軽にお声かけいただけたら、うれしいです。何卒、よろしくお願いいたします。

デイサービス



相談員
葛籠貫 奈美
(つづらぬきなみ)

以前は旭区にある上白根地域ケアプラザで10年以上相談員をしていました。この度、長津田地域ケアプラザに異動になりました、葛籠貫奈美と申します。日々緊張していますが、ご利用者、ご家族に顔と名前を憶えていただけるように頑張ります。名前が難しいので、「つづちゃん」「つづさん」などと呼ばれていました。呼びやすい名前でご呼んでいただけると嬉しいです。今後ともよろしくお願いいたします。

異動のご挨拶

3月末で異動した職員よりご挨拶です



デイサービス 相談員 尾崎 浩司 (おざき こうじ)

現在は異動先の上白根地域ケアプラザで勤務しておりますが、皆さまのことを思い出さない日はありません。これまで4年間、たくさん声をかけていただき、笑顔をいただき、本当にありがとうございました。皆さまと過ごした時間は、私にとって大切な宝物です。これからもお元気で、笑顔で通ってくださることを心より願っております。

<デイサービスでのボランティア活動>

日頃、ケアプラザの部屋を利用し活動されている団体の皆さまがデイサービスにボランティアとしていらっしゃいました。それぞれの団体が得意なことを披露され、利用者の皆さまも楽しんで参加されていました。

5/2 (土) 花みずき



歌・フォークダンス

5/18 (月) ラララ・ピッコロズ



音楽に合わせた体操 など

6/2 (火) アンサンブルYU



マンドリン演奏



これからの時期は熱中症に注意しましょう！

2026年の夏は、全国的に平年より気温が高くなる予想で、関東地方でも厳しい暑さが見込まれています。日本気象協会は、梅雨明け後を中心に東日本で猛暑となる可能性が高く、熱中症への十分な警戒を呼びかけています。

長津田地域は緑豊かな住宅地ですが、高齢者世帯も多く、熱中症対策が重要です。熱中症は屋外だけでなく、自宅内で発症するケースも少なくありません。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくく、気付かないうちに脱水状態となることがあります。

近年は気候変動の影響もあり、暑さが年々厳しくなっています。2025年には日本の夏の平均気温が観測史上最高を記録し、2026年も引き続き高温傾向が予想されています。

今年の特徴は「暑さに慣れる前」の熱中症です。

6月の梅雨時期は気温だけでなく湿度も高く、汗が蒸発しにくいため体温調節が難しくなります。予防の基本は、①こまめな水分補給 ②適切な塩分補給 ③エアコンの活用 ④帽子や日傘の使用 ⑤十分な睡眠 です。

また、軽い運動や入浴で汗をかく習慣をつけ、暑さに体を慣らす「暑熱順化」も効果的です。

熱中症は予防できる病気です。

特に高齢者や小さなお子さんのいるご家庭では、家族や近隣同士で声を掛け合いながら、長津田の夏を安全に過ごしましょう。体調不良の場合は無理せずに医療機関を受診しましょう。

生活支援コーディネーターだより

地域活動のお手伝いをしています。



サロン「いぶきの会」でeスポーツ体験をしました



生活支援コーディネーター
江波

5/9（土）いぶき野コミュニティハウスで月1回実施されている「いぶきの会」にて、地域貢献事業として株式会社メモワールにご協力いただき、ニンテンドーSwitchを使ったeスポーツ体験を行いました。

今回はボウリングゲームに挑戦。画面の中のレーンに向かって腕を振ると、まるで本物のボウリング場にいるかのような臨場感が広がり、皆さんで夢中になって楽しみました。初めてゲームに触れる方も多く、最初は戸惑いながらも積極的に挑戦！投げるたびに歓声や笑い声が上がり、ストライクが出ると「やった！」とハイタッチ！笑顔があふれるひとときになりました。

人と人とのつながりは、健康に良い影響を与えることが明らかになっています。このような場が介護予防や孤立防止となっていくます。いぶきの会のような温かい場がこれからも続くよう、生活支援コーディネーターも応援していきます。



ボウリング世代のみなさん、さすがの投球フォームです。



チーム戦は大盛り上がり！
ハイスコアの接戦となりました。

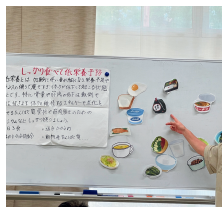


<講座を開催しました>

県営長津田団地 福寿会

5/10 (日)

【介護予防 栄養について】を元気づけようになるサロン代表であり、ヘルスメイト・保健活動推進員の原田様を講師にお迎えし開催しました。



原田様の温かいお話に、福寿会の皆さまも自然と笑顔になり、笑い声の響く楽しい学びの時間となりました。



長津田地区 キャラバン・メイト連絡会

5/28 (木)



9名のキャラバン・メイトの皆さまにご参加いただき、昨年度の活動を振り返るとともに、今年度の認知症サポーター養成講座等の活動に向けた意見交換を行いました。

地域の中で認知症への理解を広げるためには、顔の見える関係づくりが欠かせません。地域で支え合うやさしいまちづくりを目指しています。今後も連携を深めながら取り組んでいきます。

長津田自治連合会 研修会

5/31 (日)



例年5月に研修会が開催されます。今年度は、「消防による熱中症について」と「困ったときはケアプラザへ」の2テーマ。28ある自治会の会長が毎年、半数弱交代となることから、ケアプラザを知って頂く貴重な機会となっています。長津田の合言葉【向こう三軒両隣】日頃の地域での見守りの中で、「気になる方がいる」「相談先に困っている方がいる」そんな時はケアプラザへ！

長津田おたのしみ会 ゲスト：コナミーズ

5/29 (金)

ゲストの歌と演奏に合わせて約10曲を歌いました。22名の方々のご参加がありました。ゲストの軽快なトークで盛り上がり、皆さまの笑顔が見られました。数曲を歌った後に発声も行い、会が終わる頃には初めに比べて大きな声が出るようになっていました。



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。

開催日時

令和8年 7月22日 (水)13:30～15:00

三二講座「小規模多機能型居宅介護について」

9月30日 (水)13:30～15:00 (※第5水曜日です)

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

5月の介護者のつどい
～聴こえについて～



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。

・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。

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。



<地域活動交流部門より 夏の自主事業のお知らせ>

長津田おたのしみ会（ゲスト：さわやか太極拳クラブ）

8月31日（月）10:30～11:30



座ってできる入門太極拳を行います。太極拳が初めての方や体力に自信のない方もご参加できます。一緒に身体を動かしてみませんか？

申込受付：8月3日（月）～8月30日（日）

対象：長津田地区在住の60歳以上の方（先着20名）

持ち物：飲み物・上履き・マスク

備考：動きやすい服装でお越しください

会場：多目的ホール 参加費：無料 お問い合わせ：長津田地域ケアプラザ 担当：諏訪間（すわま）

長津田地域ケアプラザで活動されている登録団体の皆さんを紹介します！



長津田杉山原誠会

<内容>毎月第1火曜に「定例会」、第3水曜に「サロン・ド・まこと」を開催。定例会では演芸会や喜寿・米寿・誕生日のお祝いを実施。サロンではカラオケ・トランプ・麻雀など自由に過ごせる。それぞれボランティアの皆さんによる昼食あり。

<始めたきっかけ>地区の有志の集まり

<メッセージ>楽しいことをやっています。杉山原地区にお住まいの方、聞いてみたいことがあればご連絡ください。入会のご案内をします。



おはなしサンタ

<内容>赤ちゃんから高齢者に向けたおはなし会の開催。ケアプラザにて不定期で練習。

<始めたきっかけ>自分の子どもたちへ向けた読み聞かせの講座に参加したこと。初めは子ども向けだったが、だんだんと大人も興味を持ってくれるようになり、対象を広げた。

<メッセージ>お声がけいただければ、おはなし会をお届けします。一緒に活動してくださるメンバーも募集中。地域の皆さんに愛されるグループとして、長く続けていけたらと願っています。

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

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

あしたば工芸

毎週金曜日 10:30～12:15

（祝日・お盆期間・年末年始はお休み）

自主製品のクッキー・ケーキの販売
場所：長津田地域ケアプラザ 入口

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