

長津田地域ケアプラザ新聞

長津田地区見守りネットワーク 協力事業者意見交換会（地域ケア会議）ご報告

令和8年8月6日（木）初の会場 **みどりアートパーク**で開催！

～「**ご近所ささえあいシート**」の周知について～

前回（R7.12.11）の意見交換会で意見をいただいた「ご近所ささえあいシート」が完成しました。

今回は、このシートを実際に**ご近所**の見守り合いのために「どうやって広げていけるのか？」を皆さまで話し合いました。

新しく登録いただいた協力事業者よりごあいさつをいただきました



長津田に住んで20年。新旧のまちの融合がある楽しく住みやすいまち長津田。これからも地域に貢献していきたいです。よろしくおねがいします。
（裕香整形外科 矢嶋先生）



多くの地域の方にご利用いただき、当館に親しみを持っていただいていると思います。見守りネットワークで、良いご縁をいただきました。よろしくお願いします。
（みどりアートパーク 岡部館長）



事業者として 「ささえあいシート」を住民に知って 地域の住民として もらうためにどんなことができるか？

- ★ 皆が誰かのご近所住民！長津田地区の全員に目に触れてもらうようにしたい！
- ★ マンション、子ども食堂、講座など、人の集まるところで配布したい！
- ★ 楽しいことを手掛かりにして、大人だけでなく子どもたちにも知ってもらいたい。などなど、たくさんの意見が出されました。

「あれ？」「どうしたのかな？」という
気づきを大切に！

ご近所ささえあいシート
長津田版

＜発行元＞
向こう三軒両隣とまえあうまちづくり運営委員会
長津田ささえあいネットワーク部会

お問い合わせ：長津田地域ケアプラザ
電話 045-943-7755 住所 横浜市長津田2-11-2

＜長津田ささえあいネット 見守り協力事業者＞
長津田ささえあいネットは、長津田地区の全住民が、互いに助け合い、安全で安心して暮らすことができるよう、地域全体で取り組むネットワークです。

向こう三軒両隣
～あいさつつながりがある、ほっとするまち長津田～
（長津田地区の全住民が、互いに助け合い、安全で安心して暮らすことができるよう、地域全体で取り組むネットワークです。）

ご近所ささえあいシート

見守り
ご近所ささえあいシート
見守りしよう

組
長津田地域ケアプラザ
045-943-7755
横浜市長津田2-11-2
045-943-7755
045-943-7755

通
知
長津田地域ケアプラザ
045-943-7755
横浜市長津田2-11-2
045-943-7755

シートの普及を通じて見守り意識を高め、住民同士のつながりや支え合いの関係づくりを促進できるよう、取り組みを進めていきます！

ささえあいネット部会福田部会長





まだまだ続く残暑 熱中症はこれからも要注意

8月後半から9月にかけては、朝晩が少し涼しくなる一方で、日中は真夏日が続くことも少なくありません。「もう夏は終わりだから大丈夫」と油断しがちですが、この時期も熱中症で救急搬送される方が多く見られます。特に高齢者は喉の渇きを感じにくく、室内でも熱中症になることがあります。また、夏の疲れや睡眠不足、食欲低下は熱中症のリスクを高めます。残暑を元気に乗り切るためには、毎日の体調管理が何より大切です。

【注意点】

- * のどが渇く前に、こまめに水分を補給する
- * 汗を多くかいた時は、水分と適度な塩分を補給する
- * エアコンを適切に使用し、室内でも暑さを我慢しない
- * 外出時は帽子や日傘を利用し、日陰で休憩をとる
- * 十分な睡眠と規則正しい食事を心がける
- * 高齢者は時間を決めて意識的に水分を摂る
- * めまい、頭痛、強いだるさ、吐き気を感じたら無理をせず休む
- * 症状が改善しない、意識がぼんやりする場合は、早めに医療機関を受診する

暑さはまだまだ続きます。日頃から無理をせず、体調の変化に気を配りながら、元気に秋を迎えましょう。

<講座を開催しました>

御幸通り 長楽会

6/24 (水)



《長津田げんき応援隊》と元気に介護予防活動!!笑顔の会になりました。

上の原グリーンハイツ
わかば会

7/9 (木)

《長津田げんき応援隊》へ『お口の体操』の依頼あり! 楽しく・元気にパタカラ!

わかば会の皆様
次は「手話コーラス、ですよ!



親子サロンほっと・るーむ長津田
バスボムを作ってみよう!

7/1 (水)



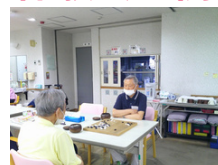
バスボムづくりのワークショップを行いました。体調や気分に合わせてアロマの香りを選びながら、楽しんでもらうことができました。

<よこはまシニアボランティア登録研修会&ボランティア体験会を開催しました>

6月29日(月)・30日(火)の2日間、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開催しました。合計23名の方のご出席がありました。



<登録研修会の様子>



後日、ご希望の方にはデイサービスでのボランティア体験会を実施しました。お茶の配膳・ドライヤー・囲碁など、皆さまができることや得意なことを活かしていらっしゃいました。



<体験会の様子>



皆さまそれぞれのペースで、無理なくボランティア活動を楽しんでいただければ嬉しいです。

終活講座

～これからも自分らしく暮らすために～

「何から始めたらいいの？」

そんな方のための終活入門講座を開催します



第1回 9月29日(火) 10:00～11:30 終活とは ～まずは全体像を知ろう～

〈講師〉長津田地域ケアプラザ、あんしん終活相談センター

第2回 10月27日(火) 10:00～11:30 お金・資産の整理 ～安心して暮らすための備え～

〈講師〉ファイナンシャルプランナー 鴻池 誠氏

第3回 11月24日(火) 10:00～11:30 葬儀のこと ～自分らしい”お葬式”とは～

〈講師〉お葬式情報案内センター

会場：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

興味のある回のみ受講もOK！

全3回受講は、もちろん大歓迎です。

定員：30名 費用：無料

「エンディングノート」「もしも手帳」差し上げます！！



「いざという時の暮らしのそなえ 災害時の食」

(緑区ヘルスメイト長津田地区・長津田地域ケアプラザ 共催)

10/3(土) 10:00～12:00

申込受付：9月7日(月)～9月30日(水)

対象：子どもから大人までどなたでも(先着40名)

防災食の試食を行います。災害時も食のバランスを大切にしましょう。

会場：多目的ホール 参加費：無料



長津田おたのしみ会(ゲスト：絵手紙ときの会)

10/29(木) 10:30～11:30

申込受付：10月1日(木)～10月28日(水)

対象：長津田地区在住の60歳以上の方(先着15名)

野菜・果物・お花などを題材に、一緒に絵手紙を描いてみませんか？初めての方も大歓迎です。

お申込み・お問合せ：長津田地域ケアプラザ

介護者のつどい

～頑張らず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。

7月の介護者のつどい

令和8年 9月30日(水)13:30～15:00(※第5水曜日です)

ミニ講座「認知症世界の歩き方」

11月25日(水)13:30～15:00

要申込

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



～小規模多機能型居宅介護とは～

■ 10月から福祉・保健に関する相談の曜日・時間を変更します(市内全地域ケアプラザで実施)■

10月からの相談時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00

時間外(月～土曜の17時～翌9時、日曜・祝日)、施設点検日(毎月第4月曜日)、年末年始は相談専用コールセンターに転送し対応します。

9月までの相談時間 月曜日～土曜日 9:00～18:00

日曜日・祝日 9:00～17:00 (休館日：毎月第4月曜日)

ご相談の対象地域：いぶき野・長津田町・長津田1～7丁目・長津田みなみ台

電話：045-981-7763(相談専用)

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。



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。



生活支援コーディネーター江波

今年もやって来た！ 長津田のお祭り！

今年も長津田のお祭りが各自治会で行われ、おじゃましてきました。皆さまからのパワーをたくさんいただきました！！



8/1 (土) スカイハイツ自治会



8/1 (土) 中村自治会



8/8 (土) 御前田自治会

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まを紹介します！



津田ヨガ

＜内容＞毎月第1・第3水曜午後にヨガ・ゴムバンドを使った筋トレをしている。

＜始めたきっかけ＞10年程前の長津田地域ケアプラザの自主事業に参加していたこと。継続を希望するメンバーが有志でサークル化した。

＜メッセージ＞いつまでも元気でいられる身体をつくるために頑張りましょう。新しい方・初心者も募集しています。



ハマヒアボ

＜内容＞毎月第2日曜午前にチアリーディングを楽しんでいる。様々な障がいや年齢の方、きょうだい児も参加。

＜始めたきっかけ＞最初はダウン症の子を持つ親の交流会だったが、現在では親子で一緒に参加できるような活動をしている。

＜メッセージ＞お近くにお住まいの方、ぜひ一緒にチアリーディングを楽しみませんか？

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

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

ホームページ



長津田駅北口より
徒歩5分です

