



第2回 楽しい！かんたん！ スマホ教室



使いこなせるか心配・・・
買う前に使ってみたい・・・
そんな不安を解消します！



初心者の方向けのやさしい教室です。参加費無料・スマホは全て貸出します。
※内容は、前回と同じです。

開催日	時間	内容
8/16 (月)	13:30~ 15:30	初めてのスマホ初級編 (ライン・地図検索・ビデオ通話)
8/27 (金)		便利なスマホ活用編 (便利なアプリ紹介)

【申込受付】6月21日(月) 10:00~ 【予約方法】電話または窓口
【定員】先着各回15名(それぞれ申し込みが必要です。)

【問い合わせ・申し込み先】横浜市長津田地域ケアプラザ
電話：045-981-7755 担当：柳岡(やなおか)、山口

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？

- ★ご相談は**無料**です。
- ★介護保険の申請ができます。(来所)
- ★必要に応じてご自宅へ**訪問**します。
- ★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。

ご相談の際は、
まずは、お電話で
ご連絡ください。



長津田地域ケアプラザ
地域包括支援センターへ！
☎045-981-7755

休館日：毎月第4月曜日、年末年始



主任ケアマネジャー



社会福祉士

長津田地域ケアプラザ デイサービス 紹介

デイルームに給茶機が入りました！

メニューは「緑茶(玄米入り)」「ほうじ茶」「コーヒー」です。それぞれ温・冷を選べます。お水とお湯も出せます。手の消毒を済ませてから、ご自由に飲んでいただいております。ご自身で取りに行くことが難しい方は、スタッフがお届けしています。



ボタンをピッ！出てくるまでしばらく待ちます・・・

コーヒーは、お砂糖とミルクをお好みで入れていただいております。



今月の壁画！

今月は水芭蕉の風景です。「昔見た風景と同じだわ！」と話をされていた方がいました。ぜひデイルームで実物をご覧ください！！ご見学お待ちしております。

「新型コロナウイルス感染予防」のため、三密（密閉・密集・密接）を避けてデイサービスを運営しています。コロナ禍でも、ご利用者の活動意欲を高められるサービスを提供していきます。



【問い合わせ先】長津田地域ケアプラザ 電話：045-981-7755
担当：山下・古屋

新所長より挨拶

この度4月1日付で長津田地域ケアプラザ所長に着任いたしました。

桐 洋生(キリ ヒロタカ)と申します。

前職は中区の麦田地域ケアプラザで2年間所長として勤務しておりました。緑区での勤務ははじめてではございますが、引き続き当施設が今まで地域の皆様とともに積み重ねてきたことと、また、ご利用される皆様の思いを大切に日々職員とともにがんばっていきたいと思っております。私は幼いころから青葉区で育ったため長津田はとても馴染みがあり、この場所でお仕事させていただけることは大変嬉しいです。

当面は、新型コロナウイルスの感染対策を優先にしなければいけない現状でいろいろとご不便をおかけすることも多いと思います。これからも安全に安心してご利用できる施設を継続し、身近な場所ですべて一人ひとりの健康につながるお力になれば幸いです。

今後ともよろしく願いいたします。



長津田地域ケアプラザ 協力医 しらはた胃腸肛門クリニック横浜 白畑 敦 院長



これからの時期は脱水に注意

脱水症は進行するまで症状が出にくいのが特徴です。脱水症の初期はなりかけているのに気がつかない状態が続きます。そして進行するとめまいやたちくらみ、こむら返りで、さらに悪化すると頭痛、吐き気、嘔吐が出現し最悪の状況では意識障害、けいれんを起こします。

【脱水を確認する方法としては】

(1) 爪の色をチェック

爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかるのは脱水です。

(2) 手の甲をつまんでみる

盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らないのが脱水です。

(3) 尿の回数、色をチェック

おしっこの回数がいつもより減っている。尿の色が濃くなっているのが脱水です。

【脱水の対策としては】

(1) 温度・湿度の調整

部屋の室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

(2) 衣服の調整

外出時は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう。

(3) 適切な水分摂取

適度な塩分を含むスポーツドリンクなどをお勧めします。

これからの時期は脱水に十分に注意して健康な生活を送りましょう。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため一部事業を休止しています。詳しくはお問合せください。

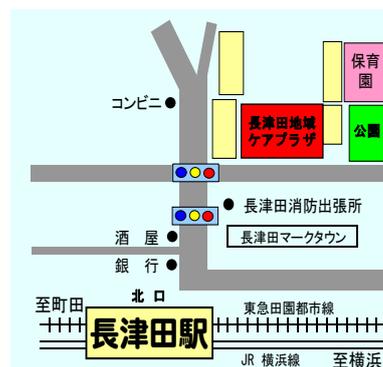
◇◆ 発行元：長津田地域ケアプラザ ◆◇

住 所：緑区長津田2-11-2

電 話：045-981-7755

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日



※ご相談の際は、事前にご連絡いただくとスムーズに対応できます。