



長津田地域ケアプラザ 新聞 6・7月号

パパ育児応援講座！！

～ パパも大変だよね ～

令和3年度より開催しています。パパの育児参加は「手伝う」ではなく「一緒に」の時代です。パパを楽しむために、パパトークしてみませんか？



日時：令和5年7月23日（日）

10：00～11：30

講師：山本 博之 氏

（全日本育児普及協会 認定講師 等）

対象：長津田地区在住の父親と、あんよができるころから2歳くらいまでのお子様 ※ママも参加可



テーマ
・絵本の読み聞かせ
・体を使った遊び
etc.

定員：10組（事前申込み先着順）

参加費：無料

申込開始：6月10日(土)9：00～

申込方法：二次元コード

持ち物：水分補給用の飲み物（お子様と大人の分も）

おすすめ・お気に入りのオモチャ、絵本

※大人はマスク着用をお願いしています。

【問合せ先】

長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755 担当：山口



他のパパは
どうしてるん
だろう？

話したい、
聞きたい事
教えてください

リピーター
さんも
大歓迎です！

長津田情報コーナー①

移動販売

毎週木曜15：50～16：10

4/27(木)～

※交通事情により若干遅れる場合あり

下長津田神社・自治会館 すく横♪

「いぶき野第一公園」で始まりました！

実際に利用された方からは、「こんなに品揃えがあると
思わなかった」と驚きの声も！
ぜひ気軽に覗きに行ってみて
ください！



下長津田自治会の皆様のご協力のもと実施されています！

手と手を取り合う食支援！

長津田地区は、おたがいさまの街づくり、ともに支え合う街を目指しています。

食品の寄付募集

受付場所：長津田地域ケアプラザ 受付

受付期間：令和5年6月27日（火）～7月19日（水）

受付日時：9：00～17：00

【お持ちいただける物】

- ・未開封（包装や外装が破損していない）のもの
- ・賞味期限が、令和5年9月以降の食品（7/30お渡し会のため）
- ・常温保存可能な食品（レトルト米、缶詰、インスタント食品、レトルト食品 等）
- ・日用品（洗剤、生理用品 等）



食品のお渡し会

日時：令和5年7月30日（日）10：30～13：00

場所：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：30名（申込制先着順） 対象：長津田地区在住の方

申込開始日：6月27日（火）10：00から
7月19日（水）まで

申込方法：電話、窓口、二次元コード



共催：長津田地区社会福祉協議会

協力：長津田自治連合会、長津田地区民生委員児童委員協議会
長津田商店街協同組合、緑区社会福祉協議会

ボランティアさん募集中！

7月29日（土）運搬、仕分け作業
7月30日（日）お渡し会、片付け

【問い合わせ・申し込み先】

長津田地域ケアプラザ

電話：045-981-7755

住所：横浜市緑区長津田2-11-2

※マスク着用をお願いします。

長津田情報コーナー② 横浜市元気づくりステーション事業

長津田いきいき体操 ～仲間と一緒に動いて笑ってフレイル予防～

日時：毎月第3木曜日 10：00～11：30

場所：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用

お申し込み
不要！！
当日の参加
お待ちしております。



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？

電話：045-981-7763（相談専用）

時間：月～土曜9：00～18：00

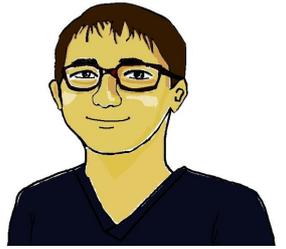
日・祝日9：00～17：00

※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

相談員が不在の場合が
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。（来所）
- ・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。



暑い時期が来る前に『暑熱順化』(しょねつじゅんか)で熱中症を予防しましょう

暑くなる前からできる熱中症予防に暑さに強い体づくりがあります。暑さに強い体を作るためにバランスの良い食事や十分な睡眠以外に、体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をすることも大切です。暑熱順化をすると発汗量が増え汗に含まれる塩分濃度が低下し、皮膚血管が拡張する事により循環血液量が増えます。それにより体の熱をうまく外に逃がすことができ熱中症になる危険性が大きく低下します。暑熱順化には個人差もありますが2週間程度かかります。暑熱順化するには

- ①汗をかく程度のウォーキングや軽いジョギング
- ②毎日の入浴(40℃程度の湯船に汗が出るまで10~15分を目安に浸かる)

がお勧めです。

暑くなれば必然的に熱中症の危険があります。今から体を暑熱順化させ暑くなる前から余裕をもって体を暑さに慣れさせましょう！

デイサービスからのお知らせ

6月4日(日) 開港記念日 in 長津田

洋食ランチにおやつはプリン。フルーツ等の生演奏も楽しんで開港時代にタイムスリップします！

随時ご見学受付けています！

【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：山下、石橋、尾崎

7月23日(日) ハワイアン・デー

ハワイ風のお食事やお子様フラダンスで南国気分を味わいましょう！



長津田おたのしみ会

対象：長津田地区在住の60歳以上の方

定員：20名(応募者多数の場合は抽選)

持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装、マスク着用 参加費：無料

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：山口

令和5年6月29日(木)

10:30~11:30

みんなで歌いましょう

ゲスト：コナミーズ

歌あり楽しいトークあり！みんなで歌って笑いましょう！！



申込×切：6/22(木)

令和5年7月31日(月)

10:30~11:30

椅子に座ってできるヨガ

ゲスト：村田 美峰 先生



村田先生のヨガは呼吸法を大切にするシンプルなヨガです。

申込×切：7/24(月)

介護者のつどい 令和5年7月26日（水）13:30～15:00

対象：介護をされている方、介護経験のある方、これから介護をする方 等
定員：10名（申込制先着順） 参加費：無料
持ち物：筆記用具、マスク着用



【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：原（祐）、伏見

あおぞらといっしょ～ ボッチャ大会

令和5年7月9日（日）13:00～15:00

対象：長津田地区在住で障害のある方 等
定員：16名（事前申込制先着順） 参加費：無料
持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用
共催：基幹相談支援センターあおぞら

参加賞
あるよ！

事前申し込み制で
相談受け付けてます！

ボラン
ティアさんも
募集中

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755 担当：山口

大注目！ 横浜子育てサポートシステム出張入会説明会

子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中！
資格不要・年齢不問。3日間の研修（無料）受講で、有償ボランティア活動ができます。（活動の約7割が1時間以内のちょっとしたお手伝いです）

日時：令和5年7月21日（金）10:30～11:30

場所：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：15名 参加費：無料

【問合せ・申し込み先】

横浜子育てサポートシステム緑区支部

（緑区地域子育て支援拠点いっぽ内）

電話：045-982-3521（火～土 9:00～17:00）

子どもが好きな方や子育てが一段落された方、シニアの方が、新しい出会いや、役立てることの喜びを感じながらイキイキと活動されています。

こちらからも
申し込みできます！



発行元：社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 **横浜市長津田地域ケアプラザ**

発行責任者：所長 桐 洋生

住所：横浜市緑区長津田2-11-2

代表電話：045-981-7755

相談電話：045-981-7763

FAX：045-981-7575

休館日：毎月第4月曜日、年末年始

相談員が不在の場合
あります。まずは、お電話で
ご連絡ください。

