



長津田地域ケアプラザ

新聞 10・11月号

リモート講座



50年前の十日市場・霧が丘・長津田の 風景写真で街歩き

タウンニュース緑区版「緑区域の歴史をつむぐ」でおなじみの相澤 雅雄先生をガイド役に、50年前と今の写真を見比べながら、歴史を紐解きます。

日時：令和5年10月30日（月）13：30～15：00

会場：長津田地域ケアプラザ

※相澤先生は、十日市場地域ケアプラザのメイン会場にいらっしゃいます！

長津田地域ケアプラザはサブ会場としてZoomでオンライン接続します。

十日市場地域ケアプラザ会場でご参加されたい場合は、お問合せください！

定員：20名（要申込・先着順）参加費：無料 申込締切：10月20日（金）

【問合せ・申し込み先】長津田地域ケアプラザ 電話：045-981-7755 担当：布川

デイサービスからのお知らせ

お気軽に
お問合せ
下さい

ボランティア募集

- ・お話が好きな方
- ・入浴後のドライヤーのお手伝い など

【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：石橋、山下、尾崎

10月22日（日）秋のお茶会

お茶の先生がボランティアで
お点前を披露していただきます！



ご利用ご検討の皆さま、
随時ご見学受付ています！

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、
お電話でご相談ください。

- ・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。

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



夏だけでなく秋も熱中症には注意をしましょう！

熱中症と聞くと真夏のイメージが強いですが9月以降も発症のリスクがあります。これは、近年の気候変動による気温上昇の影響で秋になっても暑さが続くことが原因になりますが、それ以外に秋特有の気候が原因になることもあります。

秋の熱中症の原因として以下があります。

- ①水分補給がおろそかになる
- ②1日の気温差があり体に負担がかかる
- ③季節の変わり目で自律神経が不安定
- ④感染症が流行する時期で体調管理が難しい

秋になって涼しくなると汗をかいたことやのどの渇きを自覚しにくくなり、こまめな水分補給への意識が薄れ脱水になりやすくなります。

また、熱中症は暑さに慣れている状態のときより、急に暑くなった日に起こりやすいといわれ秋がその時期に当たります。夏と同様に「こまめな水分補給」を心がけ熱中症にならないようにしましょう。

長津田おたのしみ会

10月・11月はお休みになります！
次回をお楽しみに！

介護者のつどい 令和5年11月22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



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
ご相談ください。

