



長津田地域ケアプラザ

新聞 8・9月号

参加費
無料

第2弾

パパ育児 応援講座

～ 5年後、10年後の未来の家族のために ～

第1回

学ぼう乳幼児の安全
& 小児救急!



日時：9月23日(土)
10:00～11:00

会場：緑消防署
長津田消防出張所
講師：長津田消防出張所
所長

内容：①事例を通じた乳幼児の
事故予防について
②小児救急のポイント
③小児用AED体験 など

第2回

はじめの一步 &
イライラしない子育て



日時：10月8日(日)
10:30～12:00

会場：長津田地域ケアプラザ
講師：山添 隼人氏

(全日本育児普及協会認定講師、
横浜市部活動指導員 他)

リトミック体験、座談会も予定
しています!! 子育ての聞きたい
事、話したい事教えてください!

第3回

「仕事×子育て」
両立方法 & 座談会 など



日時：10月22日(日)
10:30～12:00

会場：長津田地域ケアプラザ
講師：山本 博之氏

(全日本育児普及協会認定講師 他)

パパを楽しく育児を楽しむ
を目指しています。パパトークで情報
交換しましょう!

12月10日(日)「パパ・
クリスマス会」も予定しています!
出演者募集します!

対 象：長津田地区在住で、0才から2歳までのお子様とパパ
※ママも参加OK!

持ち物：大人とお子様の水分補給用の飲み物、
お気に入りの絵本・おもちゃ等

定 員：8組

お問い合わせは・・・

長津田地域ケアプラザ

横浜市緑区長津田2-11-2

お子さまの見守り
ボランティアさんも
募集しています!

☎ 045-981-7755

申込み開始
8月15日(火)

9:00～ 先着順

お申し込みはこちらから↑↑↑
※定員に達していた場合、メールが
届きます。



みなみ台101

～団地の空き住戸を活用した「地域食堂」～

定食の他、持ち帰り用のお弁当やおかずも販売。近隣への配達も。地域の方はどなたでもご利用いただけます。スタッフの皆さんが笑顔で温かく出迎えてくれます。ぜひ一度足を運んでみてください☆

メニュー ※一部です

<定食・お弁当>

- ・からあげ
- ・しょうが焼き
- ・焼肉
- ・にんにくソテー
- ・ハンバーグ
- ・サバ
- ・アジフライ
- ・親子丼
- ・カレー
- ・ラーメン

<サイド>

- ・からあげ
- ・しょうが焼き
- ・焼肉
- ・にんにくソテー
- ・ハンバーグ
- ・アジフライ
- ・鶏肉甘酢あんかけ
- ・サバ
- ・しゃけ
- ・カレー



▲鶏肉甘酢あんかけ



▲サイド（おかずのみ）

料金は
お問合せ
ください



場所：県営長津田団地 2号棟101号室
(住所：緑区長津田みなみ台1-2)

営業：毎週月曜・木曜の11:00～14:00

【問合せ先】みなみ台101

電話：045-981-4112

不在時：080-3008-0194

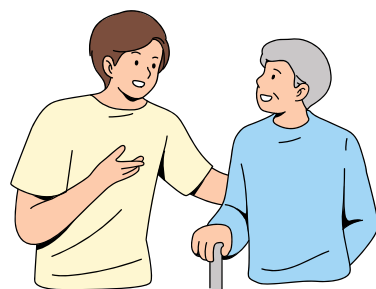
介護者のつどい 令和5年9月27日（水）13:30～15:00

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



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。

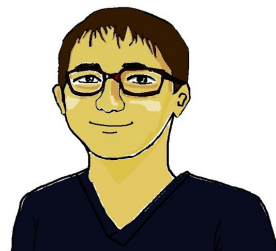
- ・ご相談は無料です。
- ・介護保険の申請ができます。（来所）
- ・匿名でのご相談や近隣の方からのご相談もお受けします。

夏バテより怖い『秋バテ』に注意しましょう。

9月になると日照時間が徐々に短くなり夕方はいそいそと暮らすような気持ちになりゆとりが持てなくなり「夏休み気分は終わり、忙しい日々が戻ってきた」と実感します。秋の精神的な負担が体調の変化につながり夏バテが秋口まで続き自律神経の変調がおき、「寝不足で朝起きられない」「やる気が出ず頭がボーッとする」「めまいや立ちくらみがする」「口やノドが渇き風邪をひきやすい」といった症状を一種の現代病で『秋バテ』と言います。秋バテの対策としては

- (1) 気象情報を確認し、気温や天候に合った衣服や空調設備を工夫する
- (2) 睡眠時間を十分に確保して、グッスリ眠る
- (3) シャワー浴だけでなく、浴槽の湯につかって冷えを癒やす
- (4) 栄養バランスのいい食事を摂取し冷たいものの取り過ぎ、食べ過ぎ、飲み過ぎをしない
- (5) 適度な運動をして、体も心もリフレッシュする

今年は、しっかり体調管理をして秋バテ知らずで秋を存分に楽しみましょう。



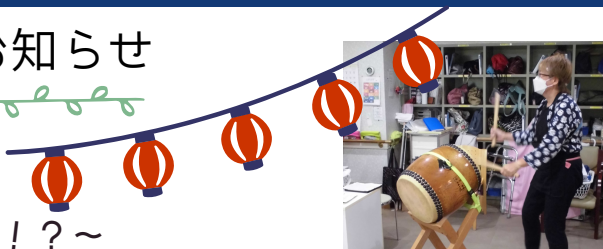
デイサービス からのお知らせ

8月13日（日）夏祭り

～夏だ！まつりだ！！デイサービスだ！？～

太鼓に合わせて炭坑節を踊り、魚釣りや的当ても楽しめます。
デイサービスのご利用をご検討中のみなさま、ご見学を随時受け付けております。
お問い合わせお待ちしております。

【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：石橋、山下、尾崎



デイサービス ボランティア大募集！！

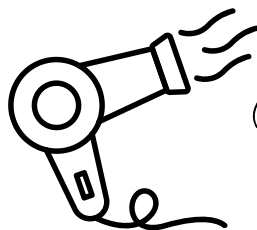
あなたの特技、思いを活かしませんか!?

よこはまシニアボランティアポイントの対象の活動です。

将棋がお好きな方。

お話が
お好きな方。

入浴後のドライヤーの
お手伝い



お問い合わせ、お申込みお待ちしております！

【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：山口、山下

あおぞらといっしょ ～ボッチャ大会～

令和5年9月24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

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755

担当：山口



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

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8月30日（水）

10:30～11:30

ハンドベル演奏と歌声広場

ゲスト：OBAサ운ズ
（ハンドベル）

「こんな曲もハンドベルで
演奏しちゃうの!？」という、
歌えるハンドベル演奏会
です。インドネシア楽器
アングルンも披露します。
みんなで歌いましょう！



申込×切：8/23(水)

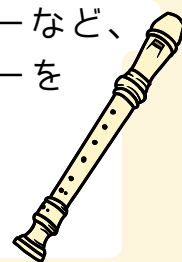
令和5年9月28日（木）

10:30～11:30

リコーダーの音色を楽しむ会

ゲスト：やまきさん
（リコーダー演奏家）
＋フルート演奏!?

ソプラノ、アルト、テナーなど、
大小さまざまなリコーダーを
演奏していただきます。
歌える曲もあります。
リクエストお待ち
しています！



申込×切：9/21(木)

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 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が
あります。まずは、お電話で
ご連絡ください。

横浜市長津田地域ケアプラザ

