



長津田地域ケアプラザ 新聞 12・1月号

地域向け健康講座

知っておきたい
お腹のこと

その膨らみ、痛み

そけいヘルニア（脱腸）かもしれません

～ 足の付け根の膨らみ、実は気になっていませんか？ ～

脱腸の中で、一番多いのが鼠径部で正式名は鼠径ヘルニアです。
日本では15万人の患者様がいると推定されますが、多忙のため我慢したり、
場所的に「恥ずかしい病気」のイメージがあり、受診を渋る方も多くみられま
す。症状や治療、簡潔な自己診断の仕方など、わかりやすくお話し致します。

令和6年2月17日（土）10：00～11：00

（9：45より受付）

講 師：横浜新緑総合病院 外科・消化器外科

部長 平山 亮一 氏



対 象：緑区在住の方

参 加：無料（先着順 40名）

持ち物：筆記用具、飲み物、マスク着用

会 場：長津田地域ケアプラザ 多目的ホール

申込方法：電話・窓口

もしくは右記QRコードから



主 催：長津田地域ケアプラザ 協 力：横浜新緑総合病院

【申し込み・問合せ先】 電話：045-981-7755 担当：松本、原（祐）

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（申込制先着順）

持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用 参加費：無料

【問合せ・申し込み先】電話：045-981-7755

令和5年12月15日（金）

13:30~14:30

なんて素敵なマンドリン演奏会♪

ゲスト：アンサンブルYU

マンドリンのアンサンブルを耳にする機会は珍しいのではないのでしょうか☆

マンドリンを中心とした、
うっとりするハーモニー♪
ぜひ癒されに来てください♪

申込×切：12/8（金）



令和6年1月26日（金）

13:30~14:30

みんなで歌おうコーラスの会♪

ゲスト：コーロ・アマービレ
& 特別ゲスト☆

童謡、昭和を懐かしむ歌など、
口ずさめる歌も♪
特別ゲストによる、
踊りの披露も！？
乞うご期待です☆

申込×切：1/19（金）



介護者のつどい 令和6年1月24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

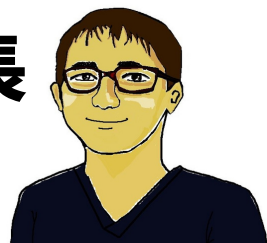
相談員が不在の場合があります。まずは、お電話でご連絡ください。

- ・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。

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



インフルエンザ感染に注意しましょう

～これからが感染のピークです～

インフルエンザの感染状況について厚生労働省は例年より早く本格的な流行になると注意を呼びかけています。

11月中は若い世代を中心とした流行で、今後若い人から高齢者に感染が広がって、流行の規模が大きくなることが予想されます。日本では例年、年末年始に流行のピークを迎えますが、今年は12月上旬にピークになると予想されています。一方、新型コロナウイルスについては、感染者の数の減少傾向が続きこのまま収束すると考えられます。インフルエンザ感染を避けるためには基本的な感染対策が引き続き有効で、人混みではマスクを着用すること、手洗いとうがいを習慣づけることがとても大事になります。

またインフルエンザワクチンを接種していない人は早めに接種する事が大事です。インフルエンザワクチンを接種して抗体ができるまで2週間の時間がかかり、一度できた抗体による免疫の持続期間は5か月です。インフルエンザ流行は4月まで続くので早めに予防接種を受けることをおすすめします。今年のインフルエンザワクチンの供給量は豊富にあるため近くの医療機関でも接種可能ですので焦らず準備しましょう。

これから益々寒くなるため体調管理に気を付けて冬を乗り越えましょう。

デイサービス イベントのお知らせ

12月8日（金）保育園児さんによるお楽しみ会

12月24日（日）25日（月）クリスマス会

- ・歌と音楽による楽しいクリスマス☆
- ・ヴァイオリンとフルートの美しい音色で奏でるクリスマス☆

デイサービスのご利用をご検討中のみなさま、ご見学・体験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。

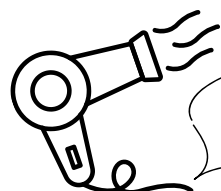
【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：石橋、山下、尾崎



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。



入浴後のドライヤーのお手伝い

レクリエーションに
一緒に参加♪

お問合せ、お申し込みお待ちしております！

【問合せ先】電話：045-981-7755 担当：山下

お話が
お好きな方



あおぞらといっしょ ～ボッチャ大会～

令和6年1月28日（日）13:30～15:00

対象：長津田地区在住で障害のある方 等

定員：16名（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



参加賞
あるよ！

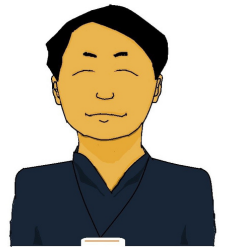
ボラン
ティアさんも
募集中

事前申し込み制で
相談受け付けてます！

年末のご挨拶

長津田地域ケアプラザ所長

桐 洋生（キリ ヒロタカ）



2023年も残すところ、あとわずかになりました。

日頃より長津田地域ケアプラザをご利用いただいている皆様には今年も大変お世話になり、心より感謝申し上げます。

例年以上の暑さ厳しい夏から秋を乗り越えて、各町内や自治連合会でも盛大なお祭りやイベントが再開されておりました。コロナ渦以前の長津田地区の活気を取り戻されてきたことを大変嬉しく思います。

私たちは住民の皆様にはケアプラザという施設をより身近に感じていただき、多くの皆様にご利用していただきたいと願っております。大変ありがたいことに各町内のご要望にあわせた内容で伺う「出前講座」の依頼も増えてまいりました。

これから先も地域の皆様のご健康を第一に精一杯努力いたしますので、ご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

年明けには、また元気な姿で皆様とお会いできますことを心より願っております。簡単ではございますが年末のご挨拶とさせていただきます。どうぞよいお年をお迎えください。

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

横浜市長津田地域ケアプラザ

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。

