



長津田地域ケアプラザ

新聞 2・3月号

介護予防講座

運動機能回復・維持向上を目指す

レッツゴーエクササイズ

最近、足の力が弱ってきたな…



実施日：毎月第2・第4木曜日

時間：13：15～14：45

参加費：1500円／1か月（2回）

講師：バリスティックトレーナーズ

代表 中村 幸貴氏・坂本 奈津子氏



※トレーニング用のボール・セラバンドをご用意いただきます。こちらでも準備できます。

お気軽に
どうぞ！

見学・体験は自由です。ご希望の方は、
直接会場までお越しください。

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

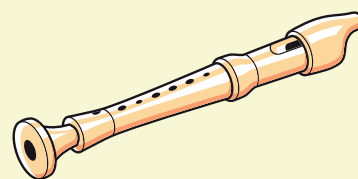
定員：20名（申込制先着順）

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6年2月19日（月）

13：30～14：30



リコーダー演奏会 ♪

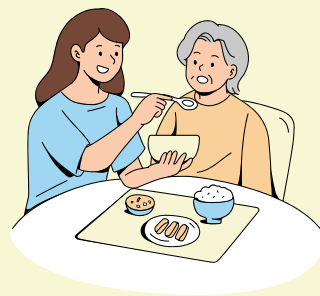
ゲスト：ころぼっくる

介護者のつどい

(奇数月第4水午後)

令和6年3月27日(水) 13:00~15:00

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



3月：「リハビリテーションについて学ぼう」

講師：ながつた脳神経外科 訪問リハビリテーション

鈴木 暁氏(理学療法士)

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



これまでの活動(一部)



令和5年7月
「耳の聞こえと補聴器について」講座

フランスベッド株式会社の方にお越しいただいて、耳の聞こえ方の仕組みや、補聴器の選び方・使い方について教えていただきました。



令和5年11月
「ギターと一緒に歌おう」

長津田地域ケアプラザ所長の桐によるギターとハーモニカ演奏と共に、ご家族の皆様と一緒に懐かしい歌を歌いました。



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
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



今年も花粉症の時期がやってきます

花粉症の原因植物のトップは『スギ』で花粉症全体の7割を占めます。スギの花粉飛散は2月初旬からシーズンがスタートし日本気象協会では2024年春の神奈川県の花粉飛散量は例年よりやや多いと予想されています。花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は、翌春の飛散量が多くなる傾向になるため2023年の夏は猛暑となったため、今年の春の飛散量は例年より多くなります。花粉症の方は万全な対策を早めに心がけてください。花粉症は植物の花粉で起こるアレルギー疾患でくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの鼻症状や、目のかゆみ、充血といった目の症状を引き起こします。花粉症の症状が発症したら早めにかかりつけ医、または長津田には耳鼻科専門クリニックや眼科専門クリニックがありますので受診をお勧め致します。

デイサービス

イベントのお知らせ

2月4日（日） 寿司イベント



握り寿司の入った寿司懷石をお楽しみいただけます。是非ご参加ください！

3月はゲスト調整中！今月も日曜日イベントをお楽しみに♪

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）

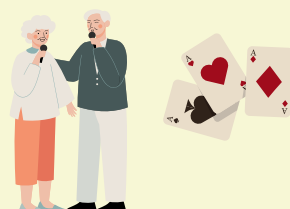
デイサービス

ボランティア募集！！

※デイサービスでは「午後」に活動していただけるボランティアさんを大募集中！
折り紙や、手芸、オセロや囲碁・将棋など、皆さんの趣味をいかしてご利用者の楽しい時間をサポートして下さいませんか。

お問合せ、お申し込みお待ちしております！

レクリエーションに
一緒に参加♪



【問合せ先】電話：045-981-7755（担当：山下）

あおぞらといっしょ ～ボッチャ大会～

令和6年3月31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（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！

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！

【問合せ・申し込み先】 電話：045-981-7755（担当：山口）

新任職員紹介 生活支援コーディネーター 江波 真奈美

はじめまして。

令和6年1月より、長津田地域ケアプラザの生活支援コーディネーターとなりました江波 真奈美（えなみ・まなみ）と申します。

生活支援コーディネーターは、地域の福祉活動をサポートしたり、支援を必要としている方や、何かやってみたいという方に地域活動を紹介したりしています。

地域のみなさまの想いをお聴きし、「元気あふれる長津田のまち」となるよう、真摯に取り組んでいきます。

どうぞよろしくお願いします。



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。

