



相模原市  
マスコット  
キャラクター  
『さがみん』

～ 上鶴間高齢者支援センターの情報紙 ～

平成31年1月発行 第19号

# 上鶴間通信



## 回覧

発行・上鶴間高齢者支援センター

〒252-0318 相模原市南区上鶴間本町6-28-14  
Tel. 042-767-2731 Fax. 042-767-2732

謹んで

新春のお慶びを  
申し上げます

地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと存じます。

旧年中は、高齢者支援センターの活動に、深いご理解とご協力を賜り、職員一同 心より感謝申し上げます。

昨年は自然災害が多く、『地域の力』の重要性が求められた一年でした。

高齢者を含めすべての世代が孤立することなく、支えあい安心して暮らせる地域づくりを目指して、今年も地域の皆様とともに取り組んでいきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

上鶴間高齢者支援センター  
センター長 今井 英子

支  
元  
印



宮毘羅大将

作品展

木版画  
小室一夫さん

センターのサロ  
ンにご参加の小  
室さんが、特技  
の木版画で年賀  
状を刷って下さ  
いました。勇ま  
しい姿の宮毘羅  
(くびら) 大将  
は、亥年の守護  
神です。

## オーラルフレイルを防ぎましょう (歯や口の働きの虚弱化)

- Point 1 口の中を正しく磨いてきれいに保つ
- Point 2 口腔体操で口の働きの維持向上
- Point 3 定期的に歯科医院で健診を受ける



参加者のみなさんから  
どんどん質問が出ていました

11月22日、庄井歯科の副院長、庄井香先生に口腔ケアについて講義いただきました。

# ついにできました！ 鹿島神社サロン **新規サロン**

上鶴間本町3丁目に集いの場ができました。体操教室や演奏会など企画していきます。

**毎月15日開催予定**

※行事の都合で開催しない月もあります。

## 担い手さん大募集！

サロン運営を一緒に盛り上げてくださる方を募集しています！



## 介護からちょっと離れて ほっと心を解放しませんか？

介護されている方や介護経験のある方が日頃の悩みや思いを語り合い、ほっと一息ついていただく交流の場です。

家族介護教室  
**ほっとサロン会**

参加者の方からのご要望を募りセミナーなどの企画もしています。介護に関心のある方の参加も歓迎します。

### アロママッサージ体験

日 時：平成31年1月18日（金）  
10：00～11：30

会 場：南区地域福祉交流ラウンジ  
（ポーノ相模大野2F）

参加費：200円

アロマオイルを使ったハンドマッサージを体験し、茶話会も予定しています。ご希望の方は上鶴間高齢者支援センターへお問い合わせください。



## 上鶴間公民館まつりに 今年も参加します！

日 時：平成31年  
3月10日（日）  
10：00～

会 場：上鶴間公民館

健康チェックや高齢者支援センター職員による介護・健康相談を予定！

### サロンのご紹介

このコーナーでは、地域のサロンをご紹介します。

## 南新町サロン 南新町児童館

毎月 第4木曜日  
10：00～11：30  
参加費 100円



いつまでも元気でいられることを目指して、体操にも力を入れているサロンです。歌や茶話会も楽しめます。40名を超える参加があり大盛況です。スタッフの皆さんが温かく迎え入れて下さるので、初めての方も安心して参加できます！

上鶴間高齢者支援センターは、相模原市から委託を受け65才以上の方の保健・福祉・介護の相談窓口として上鶴間公民館区の各地域を担当しています。

担当地域

上鶴間本町	全域
上鶴間	1丁目1～45番/2～3丁目/6丁目1番、12～15番
相模大野	2丁目/3丁目19～25番（25番6～10号除く）/7～9丁目
鶴野森	3丁目50番31号



相模原市  
マスコット  
キャラクター  
『さがみん』

## 南区合同 高齢者支援センターまつり

日 時：平成31年3月20日（水）  
13：30～（予定）

会 場：南区地域福祉交流ラウンジ  
（ポーノ相模大野2F）

笑って学んで体操する！落語や簡単な体操を行う予定です。