



～ 上鶴間高齢者支援センターの情報紙 ～

平成31年4月発行 第20号

上鶴間通信



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

**高齢者支援センターは
みなさまを介護・福祉・健康・医療など
さまざまな面から総合的に支える窓口です**

総合相談

- ・生活に関する悩み
- ・介護や福祉に関すること
- ・介護保険の代行申請 など

地域づくり

- ・より良い地域への発展のための、
地域住民や専門家と連携した取り組み
- ・歩いて通える集いの場を増やす
- ・世代間交流 など

介護予防

- ・介護予防教室の開催
- ・要支援認定の方の
サービス利用等の調整 など

権利を守る

- ・消費者被害 ・金銭管理ができない
- ・虐待防止 ・成年後見制度 など



無料

守秘義務

お電話くださればご訪問いたします

65才からの
ウォーキング
倶楽部



認知症予防プログラム

**仲間を見つけて
楽しく認知症予防**

公開講座 6月18日(火)
教室編 6月25日(火)～
全5回

ウォーキング倶楽部の第5期生を募集します。歩くだけが目的ではなく、仲間を作ってわいわい計画を立て、楽しく歩くことで介護予防・認知症予防を目指すプログラムです。65歳以上の方が対象。お申込みは5月末まで。

鹿島神社サロン

毎月15日開催

10:00～11:30



楽しい企画盛りだくさん!



会 場：鹿島神社
参加費：100円

お口の健康に 健口体操

協力
庄井歯科医院



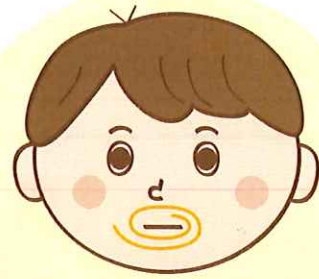
①グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。



②パー

目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。



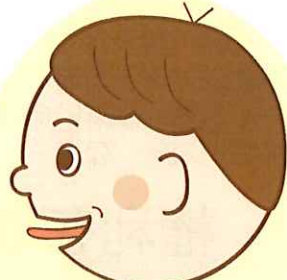
③ぐるぐる

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)



④ごっくん

ここで溜まった唾をごっくん!



⑤ペー

舌の先に力を入れしっかりと前に出し、そのまま10秒キープ。

体操の効果

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

① オーラルフレイル予防

② 脳の血流UPで頭スッキリ!

③ 唾液分泌UPでお口もうるおう!

④ 舌の力で飲み込む力もUP!

⑤ フェイスラインもスッキリ!

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。

谷口サロン 谷口児童館

毎月 第4火曜日
10:00～11:30
参加費/100円
持ち物/室内履き
(かかとのあるもの)

座って
できる体操

みんなで
歌う

お楽しみ
企画

茶話会で
笑顔



児童館に入ると地域の方が温かく迎えて下さるので、初めてでも、お一人でも安心です。

担当地域



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。

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