



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

救急搬送

いざという時に備えて 考えておきましょう



！ どうやって入室してもらう？

- ・近くの親類に鍵を預けておく
- ・鍵を壊して入室してよい
- ・キーボックスを設置する など

セキュリティ上の問題があるので各自の判断に委ねられますが、信頼できるご近所や支援者に伝えておけるとよいですね。



どちらも迅速、適切な搬送に役立つことが期待できます。



！ 安全確認カードの活用

かかりつけ医、緊急連絡先などを記入して、目のつくところに備えておきましょう。

かみつるま便利帳をぜひ活用してください。上鶴間高齢者支援センターや南保健福祉センターでお配りしています。

安全確認カード
自分の身を守るための情報です。記入して、万が一に備えましょう

🚑 警察は110番 🚒 消防・救急は119番

名 前： _____ 生年月日： _____ 年 月 日
住 所：相模原市南区
電 話： _____
かかりつけ： _____ 病院 科 先生
電 話： _____
病 名： _____
担当民生委員： _____
担当ケアマネジャー： _____
事業所名： _____

緊急連絡先

名前： _____ 住所： _____ 性別： _____
名前： _____ 住所： _____ 性別： _____

中和田コミット体操 参加者大募集！

久野秀隆先生が楽しく、ためになる指導をしてくれる体操教室です。体操で「こころ」も「からだ」も健康に過ごしましょう！ぜひご参加ください！！

日 時：毎月第2・4月曜日 10：00～11：30
場 所：中和田自治会会館（長嶋神社境内）
持ち物：上履き、タオル、飲み物
参加費：500円／1回
講 師：久野秀隆先生ほか



久野 秀隆 先生

全国およそ6千ヶ所で体操教室を実施してきた「シニア専門の体操指導のプロ」。テレビでも活躍中の大人気の先生です。

介護予防
教室

人生100歳時代 今からできることに挑戦！！

～しっかり食べて体を動かす！4日間～



健康寿命を
延ばすヒントを
お伝えします

テーマ：運動・栄養・口腔

日 時：11月6日（水）、13日（水）、20日（水）、27日（水）
各回10：00～11：30

場 所：上鶴間公民館

対 象：おおむね65歳以上で4日間全ての日程に参加できる方

申込み：上鶴間高齢者支援センターにお電話ください

介護予防
教室

クリスマス の集い

季節の歌から懐かしい歌、賛美歌まで。
たっぷり歌って元気になりましょう。

日 時：12月12日（木）
10：00～11：30

場 所：上鶴間公民館

対 象：おおむね
65歳以上の方

申込み：上鶴間高齢者
支援センター

おしゃべりタイム

どなたでも参加自由！
お茶やお菓子を囲んで、みんなで
楽しくおしゃべりしましょう♪

日 時：第1木曜日
10：30～11：45

場 所：上鶴間高齢者支援センター
参加費：100円

『かからない』『うつさない』
インフルエンザを
予防しましょう

うがい 手洗い マスク

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