



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 ～

令和2年4月発行 第24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



## センター長就任のご挨拶

上鶴間高齢者支援センター  
センター長 古荘 祥子

この度、4月1日よりセンター長に就任しました古荘祥子と申します。日頃より地域の皆様、各関係機関の皆様には温かいご理解ご協力をいただき、心より御礼申し上げます。

上鶴間高齢者支援センターは、地域に根差した高齢者の総合相談窓口として、保険・福祉・介護の困りごとを気軽に相談いただける場となるよう努めております。年を重ねても住み慣れた場所で安心して暮らすことのできる地域を目指し、職員一同力を合わせてサポートさせていただきます。

若輩者で身に余る重責ではございますが、地域の方々のお力をお借りしながら、精一杯努力して参る所存です。今後もより一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

## こだまカフェ 4月26日 OPEN

認知症の方やご家族、地域の方で集まっておしゃべりを楽しみませんか？どなたでもご参加いただけます。ボランティアさんも大募集！

日時：毎月第4日曜日  
13:00～15:00  
会場：セントケア相模大野  
デイサービスセンター  
(上鶴間本町1-38-41)  
参加費：100円  
問合せ：042-701-1070  
担当/洞(ほら)・塚原

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、開催日程が変更になる場合があります。参加ご検討の方は担当者までお問い合わせください。

## 「地域ケア会議だより」 創刊号ができました！



戸別に配布  
します。  
ぜひご覧ください。

相談無料 高齢者支援センターは 介護保険  
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

お電話ください！ ご訪問いたします！



自宅で簡単にできる元気アップ体操を  
介護予防教室でおなじみの  
ピーアウェイク・久野秀隆先生に  
うかがいました！

肩  
腰



### 脳モミモミ体操

- ① 脇に手を入れ背中のお肉をモミモミする。
  - ② 少し手が疲れるが、一緒に握力を鍛える。
- 回数目安：10回 2セット

腰 ひざ  
転倒予防



### 背中シャキッと体操

- ① 両手を前に伸ばし、引き出しを引くように肘を曲げながら後ろに引く。
  - ② しっかり胸を張り、きれいな姿勢を作る。
- 回数目安：10回 2セット

楽しく体操して  
コロナウイルスも  
予防しよう！



## 我が家のペットをご紹介します♡

センター職員のパワーの源、  
愛するペットをご紹介します♪



ルルちゃん



ソラくん



ミーちゃん

このコーナーでは、皆さまから  
ペットの写真を募集しています。  
載せても良いよ！という方はお気軽に  
職員までお声がけ下さい！



シオくん



めだか

まってるよー

担当地域

相模原市  
「キャラコッタ」  
「さがみん」



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