



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

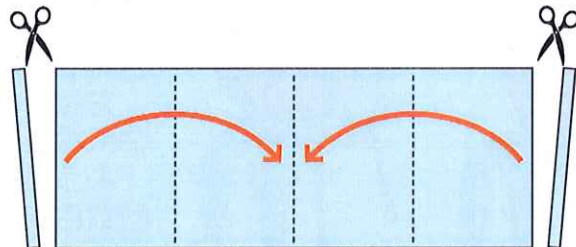
使い古しのタオルを使って おうちで雑巾を縫ってみませんか？

ものづくりで
楽しく介護予防

手指を動かして脳を活性化するとともに、ものづくりはストレス発散にもつながります！

＜作り方の一例＞

フェイスタオルの端を切り落とします。切れ目を内側にして真ん中に折り込み、4辺を縫ってできあがり。糸の色を変えたり、色々なステッチをしても楽しいですね。



● **たくさん作りすぎてしまったら、ぜひ寄付を！** ●

上鶴間支援センターでは手づくりぞうきんの寄付をお待ちしています。地域での活用を考え、大切にに使わせていただきます。

かみつるま便利帳
令和2年度版
高齢者地域情報誌

担当地区
上鶴間地区 全棟 1丁目45番、2-3丁目、6丁目12-15番
上鶴間地区 上鶴間 27番、3丁目19-25番、109番の7-9丁目

**今年も上鶴間便利帳
ができました！**

上鶴間高齢者支援センターのほか、南保健福祉センターや南区地域福祉交流ラウンジへも配架しています。

上鶴間高齢者支援センターは地域の身近な相談窓口です

センターの主な取り組み

3海様が連携して支援します

今年も上鶴間便利帳ができました！



新任職員
★ご紹介★



5月に入職しました保健師の高畑聖子（しょうこ）です。週末は昨年からはじめたキャンプに行くのが楽しみです。地域について日々勉強中です！色々と教えてください。

楽しく介護予防シリーズ

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！

腰
転倒予防



腰ひねり体操

- ①後ろを見るように腰をゆっくりとひねる。
 - ②首だけではなく胸が横を向くようにする。
- 回数目安：10往復2セット



腰
転倒予防

おじぎ体操

- ①背もたれに寄りかかりおへそを見るように背中を丸める。
 - ②目線を前に向けお辞儀をするように前に倒す。
- 回数目安：10往復2セット

楽しく体操して
コロナウイルスも
予防しよう！

さあ！仲間と運動しよう！

中和田コミット体操 参加者大募集！

久野秀隆先生（株）ピーアウェイクが、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！

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

楽しい仲間が待っています！

初めての方、大歓迎です！
お一人でもお友だちとでも
直接会場へお越しください！

■■ コロナウイルス感染予防に取り組みながら運営しています。■■

担当地域

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