



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10月発行 第26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

こんなにたくさんの ぞうきんの寄付をいただきました！

ものづくりで
楽しく介護予防



前号にて、ぞうきん作りの案内を掲載したところ、地域の方々からたくさんのぞうきんが届きました。皆さまの温かいお気持ちを、職員一同嬉しく感じています。上鶴間圏内の施設など、有効に使っていただける寄付先を検討していきます。



寄付ぞうきんの目印に、赤いタグをつけています！

作り方も大きさも様々で
個性的です♪

引き続きご寄付を受け付けています！

忘れても
出合いがっなぐ
この一歩

9月21日 世界アルツハイマーデー
認知症になっても安心して暮らせる社会を

公益社団法人 認知症の人と家族の会
認知症の人と家族の会
認知症の人と家族の会
認知症の人と家族の会

2020.9.21 18:40～
https://bit.ly/3ag64uP

世界アルツハイマーデーポスター
「認知症の人と家族の会」

世界アルツハイマーデーを ご存じですか？

毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。認知症について正しい理解を持ち、認知症の症状のある方、またご家族の方を優しく見守り、そして困った時には「困っている」と言うことができ、助けられやすい街となることを目指すイベントです。



上鶴間高齢者
支援センターでも
のぼりを立てたり
ポスターを掲示し
ました。



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
ビーアウェイク・久野秀隆先生に
うかがいました！

ひざ

膝スリスリ体操



- ①膝のお皿を手で包み込み、優しく右回り・左回り・上下にさする。
 - ②膝が温まるまでさすり続ける。
- 回数目安：各動き60秒（左右）

転倒予防



足ワイパー体操

- ①片足を前に出し、軽く膝を曲げる。
 - ②足の付け根を捻るように外側と内側に倒す。
- 回数目安：10往復（左右）

生活不活発を
防ごう！



コロナで長引く自粛生活
健やかに過ごすために

厚生労働省ホームページより抜粋

◆ 運動をしましょう

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。転倒予防のためにも、日頃からの運動が大切です。座っている時間を減らし足踏みをするだけでも効果的です。

◆ 食事や口腔ケアに気を付けましょう

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

◆ 人との交流を楽しみましょう

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、家族や友人と電話や手紙で交流しましょう。

担当地域



相模原市
キャラスコット
『さがみんた』

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

新型コロナウイルス感染症に伴う
事業中止のお知らせ

上鶴間高齢者支援センターでは、センター主催のサロン・イベントなどの事業を令和2年12月末まで中止いたします。