



～ 上鶴間高齢者支援センターの情報紙 ～

令和3年4月発行 第28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

認知症地域支援推進員が センターに配置されます

相模原市の認知症高齢者数は、高齢者全体の17.6%です。高齢者人口が区内最多の上鶴間地域でも、認知症高齢者数の増加が予想されます。

令和3年4月より、認知症高齢者にやさしい地域づくりに向け、各高齢者支援センターに認知症地域支援推進員が配置されます。行政と地域の医療や介護の関係機関等をつなぐパイプ役です。

認知症の方や介護するご家族に寄りそう支援体制が、今後さらに充実されます。地域の関係機関と連携し、安心して生活できるようにお手伝いします。いつでもお気軽にご相談ください。



おうちで いきいき百歳体操

相模原市が普及を進めており、高齢者の筋力向上を主な目的としています。手足をゆっくりとしたペースで動かします。時間は約30分です。現在さまざまな方法でご自宅で体操を行うことができます。

YouTube

ホームページ（動画）

Zoom

ラジオ

DVD貸出

コロナ禍で集まることができないので、集まれるまでおうちで体操してみませんか。

問合せ 高齢・障害支援課
042-769-9249



どうきんの寄付に、かわいい寄書きが届きました！

介護予防として地域の方に作っていただいたどうきんが、さっそく活用されていることを前号でお伝えしましたが、鶴園中和田こどもセンターさんから、お礼の寄書きが届きました。子どもたちのありがとうのメッセージ、高齢者支援センターで掲示しています。

ものづくりで
楽しく介護予防

手づくりどうきん、まだまだ募集中です！ お気軽にお問い合わせください。



オンラインでつながってみませんか？ 「Zoom(ズーム)初心者 上鶴間サロン」



長引くコロナ禍に、最近人と会えない！話をする機会がない！…という声をよく耳にします。少しでも、やれることを、手探り中です。

参加条件

- ①パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかを持っている
- ②インターネットの接続環境がある

多くのデータ通信量を必要とします。Wi-Fi(ワイファイ)がつながる環境で参加することをお勧めします。

日 時 令和3年5月21日(金)
10:30~11:30予定
(30分前~入室可能)

目 的 画面を通して、お会いすること、近況報告…など
費 用 無料(データ通信料はご負担ください)
対 象 者 どなたでも(地域の方、ご家族、事業所の方など)
申 込 み メール、またはお電話にて。
お名前、電話番号、メールアドレスを
お知らせください。

問 合 せ 上鶴間高齢者支援センター
メール kami-turuma@nifty.com
電 話 042-767-2731
担 当 古 荘・中 尾・蓮 尾



**参加方法に
関すること
お気軽に
ご相談
ください！**



長嶋神社



上鶴間お花見さんぽ



境川沿い

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