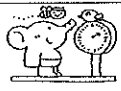
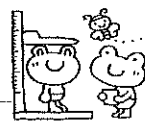


つるっこ1月のよてい

今月のおりがみ
ペンギン

令和8年1月20日

鶴園中和田こどもセンター 窓748-4748

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 おおきくなったかな	5 身長・体重を 自由にはかれます おおきくなったかな	6 おおきくなったかな	7	8	9	10
11	12	13 おもちゃの病院	14	15 センター会議 親子であそぼ	16	17 おりがみ教室
18 休館日	19	20 にこにこえくぼ	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 

☆こどもセンターの開館時間は、9:00～17:00です。

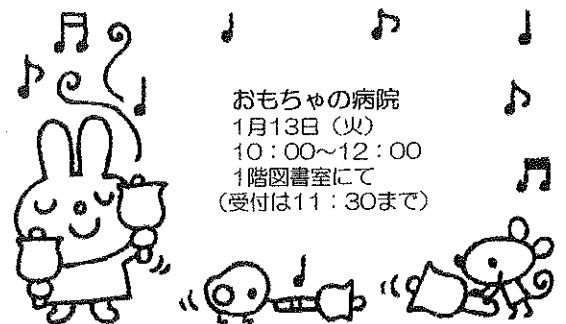
☆センター会議日(1/15)の午前中は貸し出しをお休みさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。

☆乳幼児向け

子育て広場 1階遊戯室にて開催
実施曜日 月・水・金(10:00～12:00)
なかよしランチタイム 月・水・金(12:00～13:00)
つるっこ相談日 毎月1回、水曜日に開催
保健師・保育士・栄養士がローテーションで
相談に応じます。今月は栄養士が担当します。
*開催日や行事、時間の変更については、子育て広場の予定表を
ご覧ください。

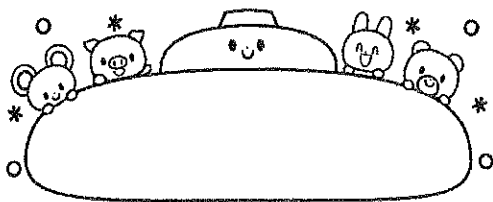
親子であそぼ 1階遊戯室にて開催
1月15日(木) 11:00～11:30
谷口保育園の保育士さんによる保育講座。親子遊び・歌の体操など。

にこにこえくぼ 1階遊戯室にて開催
1月20日(火) 10:30～11:30
地域の保育園の保育士さんによる合同プログラム。

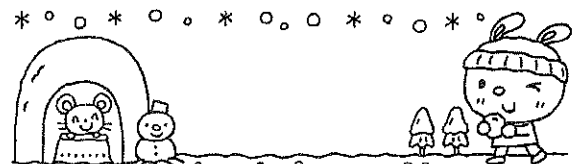
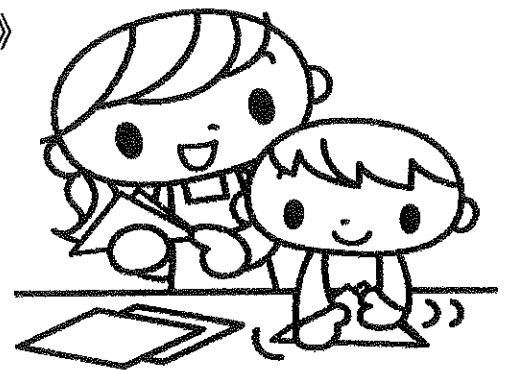


《放課後子ども教室》

*将棋道場 2月から再開します！
*おりがみ教室 1月17日(土) 10:30 ～ 11:30
＜うまだるま＞をつくってかざろう！
予約受付：1月4日(日) から
先着30名・親子参加OK・来館受付のみ。
詳しくは、館内ポスターをご覧ください。



1月18日(日)は休館日です。
ご理解ご協力をお願いいたします。





～ 上鶴間地域包括支援センターの情報紙 ～

令和8年1月発行 第48号

上鶴間通信



発行・上鶴間地域包括支援センター

〒252-0318 相模原市南区上鶴間本町6-28-14
Tel. 042-767-2731 Fax. 042-767-2732

年頭にあたり、謹んでご挨拶申し上げます



地域の皆様には、日ごろからセンターの活動に深いご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

いつも元気に健康で若々しくいられたらよいのですが、人は病気にもなりますし、心が弱ってしまうこともあります。そんな時にそっと寄り添い、共感したり理解してくれる仲間がいるということは心強いことではないでしょうか。年齢を重ねても暮らしやすい上鶴間地区を目指し、地域の皆様のお力をお借りしながら、あたたかな地域のつながりを増やすお手伝いをしていきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

上鶴間地域包括支援センター 職員一同

シニアになったらやりたいこと

by 上鶴間地域包括支援センター
職員一同



古荘 マンドリンが弾けるようになる
人前で演奏できるレベルになり
たい



矢口 豪華寝台列車の旅！
寂を片付けて友達を招き
お茶を飲みながらおしゃべりする



小野 日本全国のマラソン大会に
出場して完走したい



星 フリーのボランティアマシヤン
喫茶店でミルクshakeを提供
鈴鹿サーキットでF1観戦&ドライバーと写真を撮る



内藤 シニア割で日本中を旅行
ハンドメイドや
クリエイティブの
世界に浸りたい



吉川 台湾ぶらり鉄道一周旅

永山 バードウォッチング
自分の周りに
どんな鳥がいるのか
みてみたい



高木 好きな音楽を聴きながら
空を眺めて過ごしたい



佐藤 華道や茶道を習う
お遍路ツアーに
参加する



市川 キャンピングカーで
日本一周をしたい

予約不要
新年は1/11
スタート



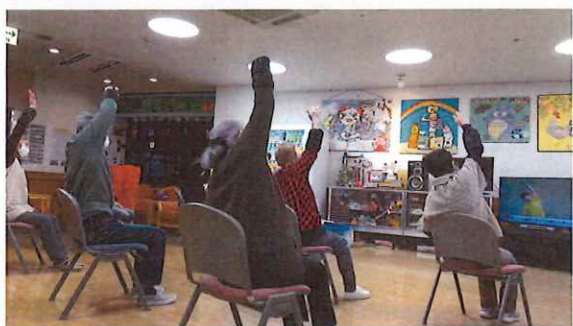
さいわい はじめました！

毎週日曜日

10:00~11:00



【会 場】相模大野9-12-22 幸園1階
【連絡先：川島】 090-7263-0273



持ち物：・上履き（踵のあるもの）・お茶など（水分補給）

* 駐車場はありません。台風や降雪などの悪天候や、感染症発生時は開催致しません。
中止のお知らせは、当日幸園正面玄関にて掲示致します。

おでかけ情報∞上鶴間地域包括支援センターフリースペース

お元気+プラス
∞毎月第1(木)10:00~11:00

1月8日:心身リセット、つぼマッサージ講座
2月5日:プロが考えた! ちくちく健康体操
3月5日:腸から整う! やさしいV健康講座

おれんじカフェ
∞毎月第4(木)13:30~15:00



1月22日:新春マジック
2月26日:押し花

たくさんのご参加お待ちしております

1月の健康コラム
高齢者 冬のリスク



街の
保健室

高齢者は冬に「虚血性心疾患」「脱水症」「窒息」のリスクが高まります。
虚血性心疾患は、心臓を養う血管の中を流れる血液が滞り、心臓が悲鳴を上げる病気です。冬場の寒さで血管が収縮したことが引き金になることが知られています。特に夜間や明け方の寒い時間帯は注意が必要です。
冬でも脱水症は起こります。寒さで喉が乾きにくくなるため、水分摂取量が減少しがちです。高齢の方では「喉が渇いた」という感覚自体が少し鈍くなることもあり、ついつい脱水症は見逃されがちです。何かするごとに水を飲む習慣をつけ、脱水を予防しましょう。
更に1月はお餅をのどに詰まらせる窒息事故が多発します。小さく切ったお餅をさらに小さく切ってゆっくり噛んで食べるようにしましょう。入れ歯の調子や歯の具合がよくない高齢者はさらにさらに慎重に食べてくださいね。

担当地域



相模原市マスコット
キャラクター
『さがみん』

上鶴間地域包括支援センターは、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

