



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の情報紙 ～

令和8年7月発行 第50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

いきいき百歳体操 はじめませんか？

Q. 百歳体操ってどんな体操？

A. 筋力向上を目的とした体操です。
いきいき百歳体操は、高齢者の筋力向上を主な目的としています。「重錘(じゅうすい)バンド」という重りを手首・足首に巻きDVDやYouTube等の動画を見ながら椅子に座って手足をゆっくりとしたペースで動かします。



↑百歳体操動画

Q. 百歳体操でどんな効果があるの？

A. 筋力がついて体が軽く感じ、動くことが楽になり転倒を防ぐことができます。



Q. 毎日やっても大丈夫？

A. 毎日筋力運動を行うと、筋肉を休ませることができない為、疲労が蓄積してしまいます。また間隔をあけすぎると効率的に筋力がつきにくいです。数日あけて週1～2回が理想的です。



参加者のみなさんの声

- ☆ 杖がいらなくなりました。
- ★ 歩いていて、つまずくことがなくなりました。
- ☆ なかなか取れなかった膝の痛みがなくなりました。

いきいき百歳体操ボランティア募集！

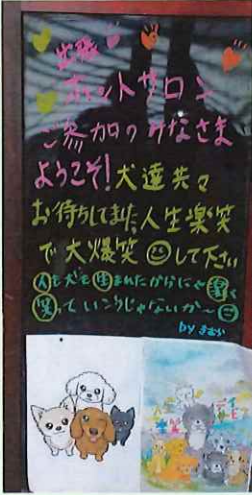
百歳体操の自主グループで、椅子を並べたり、DVDやテレビのリモコン操作をしてくださるボランティアさんを募集しています。ボランティアをしながら一緒に百歳体操をすることで転倒予防にもなります。顔見知りや仲間を作ってみませんか？

問合せ先：上鶴間地域包括支援センター 042-767-2731

ボランティアで
いきいきしてます♪



出張ほっとサロン会のご報告



6/17(水)保護犬と過ごせる人生楽笑デイサービス相模大野にて、ご家族を介護している方の集いが開催されました。参加者4名は、かわいい4匹のおじいちゃん犬を抱っこし放題。目じりが下がりっぱなしでおしゃべりに花が咲き、幸せホルモン満載なやさしい時間となりました。ご参加いただきありがとうございました。また、快く会場を提供して下さった人生楽笑の職員の方々に心より感謝申し上げます。

ほっとサロン会定期開催は、毎月第3(金)13:30~14:30 上鶴間地域包括支援センターにて行います。



新任職員紹介♪



6月に幸園の特養から異動してまいりました森健太郎です。長い間町田で暮らしてきましたが、すぐ目の前なのに境川をまたいだ地域にはこれまでご縁がなかったので、皆様との交流を通じて少しずつでもこの地域のことを学ばせて頂き、お役に立てるようになりたいと思います。よろしくお願い致します。



高齢者 健康コラム ~暑熱順化~

暑熱順化とは、暑さに体を慣らして暑さに強い体を作ることです。特に高齢者は体温調節機能が低下しやすく、熱中症の危険が高まるため、夏を安全に過ごすために重要です。暑熱順化には、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を毎日続けたり、シャワーや入浴を活用したりすることが効果的です。その際は十分な水分補給を行う必要があります。また、無理をせず、自分の体調や体力に合わせて進めて、暑い夏を乗り切りましょう。

お役立ち情報 相模原市公式HP いきいきシニア 応援サイト(^_^)



地域で活動したい、知識を身につけたい、市民大学、仲間を作りたい等を見つかります。新たな自分の可能性を探してみませんか？

スマホでのQRコード読み取り方法

1. カメラアプリを起動
 2. QRコードにカメラを向ける (※シャッターボタンは押さなくてOKです)
 3. 表示されたリンクをタップする
- 画面に黄色や青色の枠、またはURL(リンク)が表示されたら、そこをタップするとページが開きます



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



回覧

大野南地区社会福祉協議会

参加費

無料

夏休み 福祉映画会

令和

8年 7月 29日 (水)

定員
各回200名

場所

相模女子大学グリーンホール
多目的ホール

映画
内容

午前の部

時間

10:20~12:20

受付(10:00~)

ペット2

ペット2

(C) 2019 Universal Studios. All Rights Reserved.



午後の部

時間

13:50~16:00

受付(13:30~)

お終活再春！ 人生ラブソディ

お終活再春

(C) 2024 「お終活 再春！」 製作委員会



申込期間：7月13日(月)~7月24日(金)

☎042-749-2056

平日9:00~16:00(12:00~13:00除く)

*定員になり次第、締め切らせていただきます

大野南地区社会福祉協議会



申し込みフォーム

申し込み

電話かフォーム
からお申し込み
ください

後援：社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会

本事業は、相模原市社会福祉協議会賛助会員募集・会費の一部を活用させて
いただいております。皆様のご協力誠にありがとうございます。

上映作品紹介

午前の部



ペット2

(C) 2019 Universal Studios. All Rights Reserved.

午後の部



お終活再春

(C) 2024 「お終活 再春!」製作委員会

お行儀よくお留守番できない彼らに、新たな試練が待ち受ける! 犬たちの飼い主・ケイティが結婚し、赤ちゃん誕生。犬たちは赤ちゃんが愛おしくて仕方ないがある日事件が起きる。(107分)

「終活」を題材に熟年夫婦の毎日を綴ったヒューマンコメディ第2弾。夫の認知症疑惑や娘の結婚をめぐる騒動を巻き起こす。(118分)