

# 第179号

## お元気ですか

令和6年4月1日

回覧

星が丘公民館区  
全人口 17,807人  
高齢者人口 4,705人  
高齢化率 26.4%  
令和6年1月1日現在

# 星

## が丘地域包括支援センター です

星が丘公民館区 千代田2~7丁目/星が丘1~4丁目/横山2・3・5・6丁目

### 【 令和6年 4月から 介護保険証の色が変わります 】

相模原市から発行される介護保険証がこれまで  
水色でしたが 4月1日以降にご自宅に配送される方は  
うぐいす色に 変更になります。

現在介護保険証をお持ちの方

- 保険証の色を変える手続きは必要ありません。
- これまでの水色の介護保険証は、今までどおり使用できます。

主に次の方の保険証の色が「うぐいす色」となります。

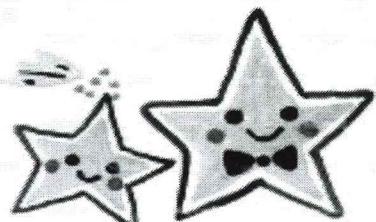
- 令和6年5月2日以降に65歳を迎える方
- 新しく介護認定(更新、区分変更)を受ける方
- 令和6年4月以降に相模原市に転入された方



申請のご相談や、ご不明点などがありましたら下記までご連絡ください。

星が丘地域包括支援センター ☎ 042-758-7719

## やさしさいっぱい 星が丘！！



「地域の中にはたくさんの  
「ありがとう」があふれています。  
に気づき、心が温かくなりました。  
皆様から寄せられた「ありがとう」  
を掲載しています。  
地域の中の「ありがとう」募集中♪

# 星が丘地域包括支援センター

## 公民館再開！！

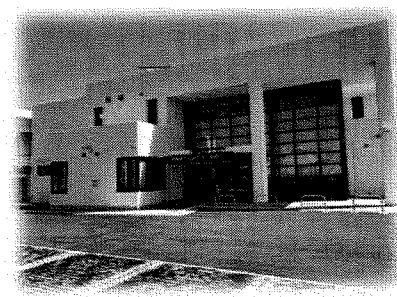


4/1	やよい亭 カフェ
4/8	毎週月曜日
4/15	10:30~12:00
4/22	どなたでも 参加可能



昨年の春から長寿命化改修工事のため閉鎖していた星が丘公民館が4月14日(日)から再開。

いち早く外観やネームプレートを見た方から「ピカピカになつて気持ちいいわね」とのお話しがありました。星が丘地域包括支援センターでも、大会議室などで皆様と介護予防教室や地域の集まり等でお借りする事が多い公民館。1年は結構長いな～と思っていましたが、あッという間でした。中はどんな風に変わっているのか楽しみ。今年度も、皆様と一緒に楽しい思い出を作っていきましょう！



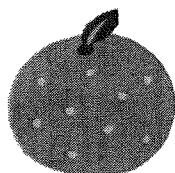
## すずかけオレンジカフェ 再スタート

上記のように公民館大会議室の利用が再開となり、長らく準備中だった「認知症カフェ すずかけオレンジカフェ」も再開です！コーヒーを飲みながら楽しくお話をしませんか。今後は毎月イベントを企画し皆さまとより楽しく過ごせるよう準備していきます。どなたでもご参加できます。スタッフの温かい笑顔でお待ちしております。

**日時. 4月23日(火曜日) 10時から11時半**

**場所. 星が丘公民館 大会議室**

**費用. 100円 (4月は再開記念で無料、  
5月も8周年記念で無料です)**



予約不要です。センター職員や地域のケアマネさんも参加していますので会場で介護のことや生活のことのご相談も可能です。  
詳しくはこちらまでお問い合わせください。☎ 042-758-7719

# 「心のつながり」つなげていこう星が丘

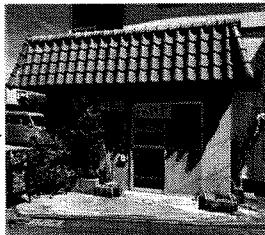
## 【星が丘の集い場】 やよい亭！2年目！

令和4年にオープンしたやよい亭が今年の春で2年が経ちました。コロナ禍の中で始まった集い場も、参加される方も増え、徐々に皆様との交流が持てるようになってきました。散歩の休憩所、誰かと話したい等、さまざまな目的で利用して頂いても構いません。

【毎週月曜日(祝日休み) 10時半～12時  
星が丘1丁目、星が丘小学校前信号の  
交差点から歩いて1分！】

お気軽にどうぞ！

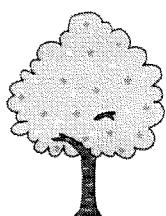
【問い合わせ】  
星が丘地域包括支援センター  
042-758-7719



## さくら咲く

3月下旬、今年も桜が市役所通りに咲き始めました！この時期だけの楽しみ！町がピンク色に染まり穏やかな気持ちになります。今回は春らしい介護予防の合言葉を作りました。

- ⑤わやかに
- ⑥ち笛 吹いて
- ⑦くや苦も
- ⑧んぽで健やか
- ⑨らしてる

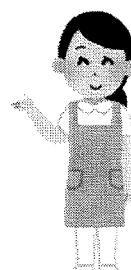


身体も頭も動かして介護予防！  
皆さんも頭の体操！合言葉考えてみま  
しょう！

【専門職コーナー：介護支援専門員】

## ヘルパーさん少ないの？

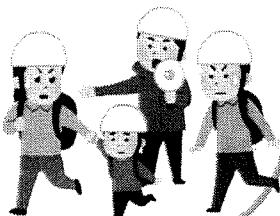
2000年に介護保険が始まり介護サービスを利用する方も年々増えています。その中でサポートするヘルパーさんの需要も増加しました。ヘルパーさんは自宅訪問だけでなく介護施設や病院で働く方も多く、どこも人手が足りなくなっています。本当に介護の支援が必要な方へのサポートが、届かない場合も出てくるかもしれません。サービスを利用する事も大事ですが、今のうちに介護にならない身体作りや日頃、ちょっとした事を頼める地域の方とのつながりを持っておくことも大切です。



## 防災の知識

### 【外出時はあせらず】

高齢になると決まった時間に病院に行ったり、買い物に行ったりと同じ場所を歩く事が多くなります。そんな時、日頃歩いている道にどんな危険があるか考えてみましょう。避難できそうな広い場所は？何か落ちてきそうなものは？しばらく待機できそうなお店は？まずは自助です。ご自身で出来る避難行動の準備。イメージしておけば、いざという時に心落ち着かせて行動が出来ます。

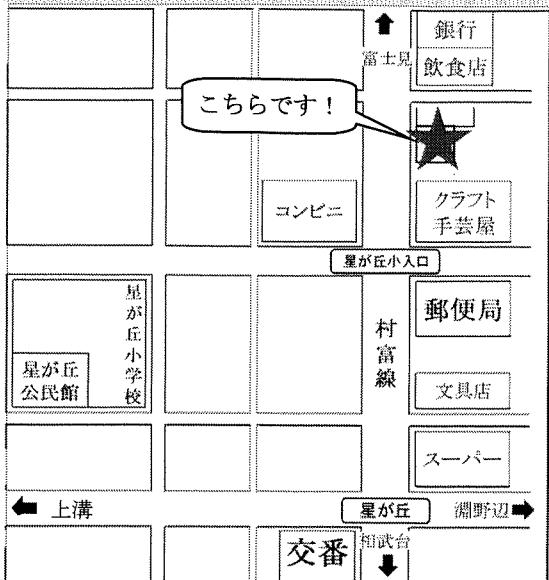


# やさしさいっぱい、星が丘地区！

星が丘地区は私たちが担当です！



星が丘地域包括支援センターはここ



星が丘地域包括支援センターは相模原市から委託を受けて、星が丘公民館区の高齢者のみなさまが、住みなれた地域で生活するための 保健・福祉・介護などに関する相談窓口です。  
電話・来所・訪問どちらでも可能です。

1. さよなら 体脂肪 元氣でいてね  
肥(ひ)くえた体にはいつでも会える  
運動まいにち つらくても  
甘味(かんみ)なんかにや 負けないわ  
断(た)つて 断つて 断つて いるのよ 頑張っているわ
2. さよなら 体脂肪 泣いたらダメね  
つらい気持ちは あなたも同じ  
大病(たいびょう)の裏に ひそむ脂肪  
歩きかさねたこの日々を  
知つて 知つて 知つて ほしいの 頑張っているわ  
さよなら 体脂肪 粋(いき)になつた人

♪「好きになつたひと」「  
【メロディーで歌つてみてください】

## 星が丘地域包括支援センターから 春の交通安全

星が丘地区は交通量が多いので下記に  
気をつけて外出しましょう！

- ①渡りきれない 信号が変わりそうなときは無理せず渡らない。
- ②危ない無理な横断 横断歩道がないところや車の間を渡るなど無理な横断行為をしない。
- ③夕暮れ時 帰宅に急いでいる人も多く、自分も、相手も見えにくい、外出時間帯に気をつける。

春は、急がば回りましょう！

発行：相模原市 星が丘地域包括支援センター

住所：相模原市中央区千代田5-3-19

電話：042(758)7719 (月～土 8:30～17:30)

