



# 星が丘地域包括支援センター

9月 

## 夏バテ解消のポイントは心のケアから

予定  
やよい亭  
カフェ  
10:30~12:00  
どなたでも  
参加可能

すずかけ  
オレンジ  
カフェ

星が丘公民館  
大会議室

10:00~11:30

8月も過ぎましたが近年、気温が高い日がしばらく続きます。これから夏の疲れが出やすく、食欲不振や、なんとなくだるく疲れている、胃腸が弱くなる等の症状が出やすいです。夏バテ解消のため 食事ではビタミンB1が豊富な食材(うなぎ、豚肉、梅干し等)を摂ることはよく聞きますが、心のケアもとても大切です。

日々の生活や、熱中症などいろいろな事に気を使わなければならず、知らず知らずストレスが溜まってしまいます。上手に手放していきましょう。

好きな事をする時間を作る  
完璧を求めず柔軟に対応  
人と比べず、マイペースに



## 今年も咲きました！トリロバの花！

皆様！写真ありがとうございました。8月前から徐々に花をつけ始めたトリロバ！お盆の時期には近隣のお宅や地域のあちらこちらでお見かけする事が出来ました！



# 心のつながり つなげていこう星が丘

【星が丘の集い】

## すずかけオレンジカフェ

8月27日に北里大学病院認知症疾患医療センターの大石先生の講演がオレンジカフェの中で行われました。56名の参加があり「今まで感じていた印象と違って認知症が身近になった」「自分がかかっても大丈夫かも、安心した」等の感想が聞かれました。先生のお話の中で「ありふれている病気の一つという認識になる」との言葉がありました。来月9/24 10時からのオレンジカフェもスタッフ一同お待ちしております。



【専門職コーナー：介護支援専門員】

## 施設入所の相談はどこへ？

軽い介護度の方や要介護状態となりご自宅での生活が困難な場合、施設等の検討が必要になりますが、その時どこへ相談したら？一般的に病気の状態やどのくらい生活するのに(歩行、更衣等)介助が必要か？により入所できる施設が変わってきます。お金の問題もありますが実際気になる施設を見学するのも大切です。星が丘地域包括支援センターでも相談窓口になっていますのでご要望がありましたら一度ご連絡ください。

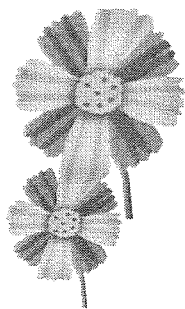
☎ 042-758-7719



## 秋の気配を感じて

残暑の中でも少しずつ秋を感じる瞬間があります。公民館も改装後半年が経ち、地域の趣味活動が再開されているのをよく見かけます。今回は近隣で咲き始めた「コスモスで」合言葉を作ってみましょう！

- ㊦ う民館
- ㊦ すずかけの木
- ㊦ う一度館内で
- ㊦ てきに再生

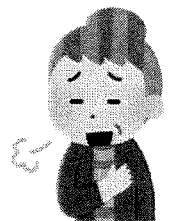


頭の体操！皆さんも合言葉考えてみましょう！

## 防災の知識

【9月は防災の意識を】

関東大震災があったのが1923年の9月1日午前11時58分。101年前。当時は木造家屋が多くお昼時に地震が起きたため、火災の被害が多かったようです。実際体験している方も少なくない、お話を聞く事が出来ませんが、防災の情報や防災用品など最近では便利な物も増えています。必要なのは減災を日々意識して習慣に出来る事。何が起きても冷静に行動できる安心感が生まれます。



# 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ちら



藤村 小泉  
古川 柳下 田村  
よろしくお願いいたします！



**【お知らせ】**  
星が丘デイサービス内のボランティア活動室で行われていた地域イベントですが、感染状況の収束に伴い再開の準備を進めております。改めて皆様の集いの場がご利用できるよう、今しばらくお待ちください。ご質問等がございましたら下記までご連絡ください。

042(758)7719

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。

♪「想い出の渚」の  
「メロディーで歌ってみてください」

君を見つけた 星が丘に  
歳をかさねて 輝きだす  
暑い日差しに ひやくさい体操  
自分に負けない いつまでも

君と歩いた 3丁目の角(かど)  
咲いたひまわり 風にゆれている  
いつも笑って 支えてくれた  
未来(あす)へつながる この夏の日

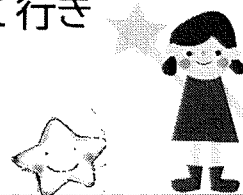
暑い日差しに ひやくさい体操  
嘘はつけない このからだ  
わたし見つけた 星が丘に  
歳をかさねて 輝きだす  
きょうも笑って トリッロバ咲くよ  
友も見ている この夏の日



星が丘地域包括支援センターから

## オレンジの紙面！

昨年から9月の紙面はオレンジ色に変更しています。認知症のある方のサポートのため、なるべく多くの方が共生に向け認識して頂けるよう啓発に努めています。「やさしさいっぱい星が丘」地域の皆様と共に作りあげて行きましょう！



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)

