

第189号

令和7年2月1日

星が丘公民館区
全人口17,669人
高齢者人 4,677人
高齢化率 26.5%
令和6年10月1日現在

お元気ですか



星が丘地域包括支援センター



です

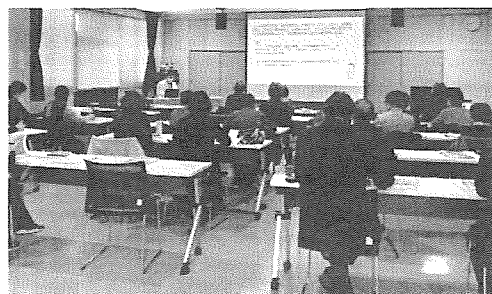
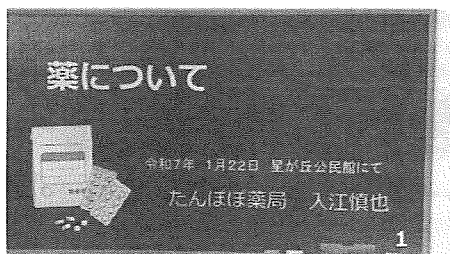
星が丘公民館区 千代田2~7丁目/星が丘1~4丁目/横山2・3・5・6



お薬について知っておこう！ 講座開催しました

令和7年1月22日(水曜日)

星が丘公民館にてたんぽぽ薬局薬剤師さんの協力のもと開催しました。参加者は21名でした。1時間ほどの講演に皆さま熱心に耳を傾けておられました。30分の質疑応答では日ごろ気になっていることの質問ができました。アンケートより「知りたいことを知れた」という意見を多数いただきました。



やさしさいっぱい星が丘

近くのスーパーにはおいしい刺身が売ってないんだけど、友人が車で南区のスーパーまで連れて行ってくれたんだ。うまい、お刺身が食べたいって思ってたから、そんなときに声をかけてくれた。うれしかったなあ。(^ ▽ ^)

「地域のあの人にお礼が言いたい！」「こんな親切な方がいたの」
星が丘地区の具体的なエピソードを教えてください。
左側の紙面でご紹介させていただきます

星が丘地域包括支援センター

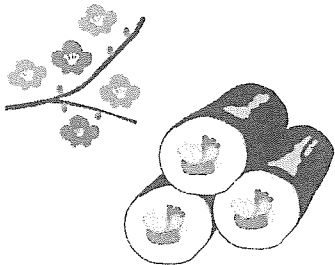
2月

地域の活動から

2/3	やよい亭
2/10	カフェ
2/17	毎週月曜日
24日は祝日で お休み	10:30~12:00
2/25	すずかけ オレンジカフェ
	9:45~11:30

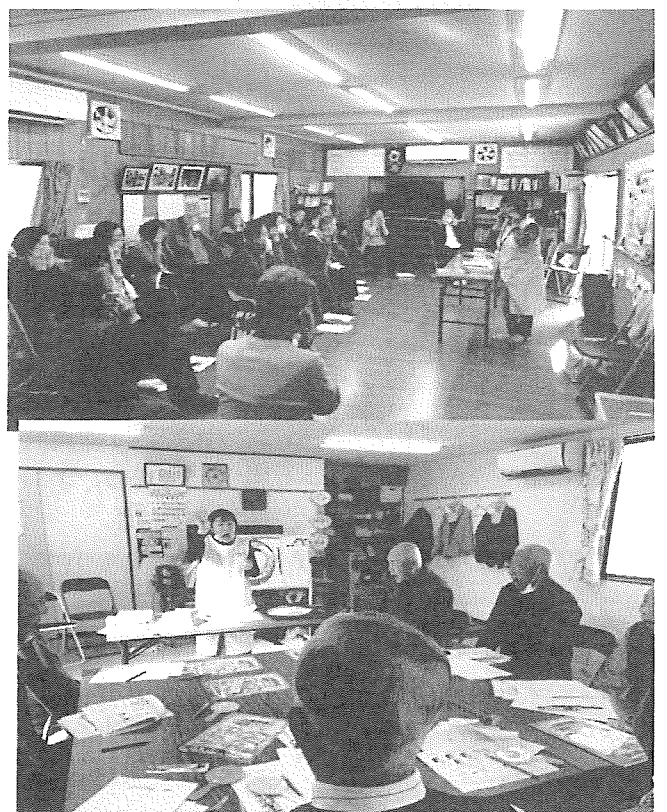


星が丘4丁目の自治会では、1月4日星が丘デイサービスにて獅子舞の披露が行われました。また、19日には餅つきが行われ、きな粉や大根おろしのお餅がふるまわれました。甘酒もおいしかった~との声が聞かれました。



~出張介護予防教室を行いました~

12月14日(土)に千代田4丁目
12月17日(火)に横山2丁目にて
「お口のフレイル予防」の教室を行いました。
気にならなくても学ぶ機会の少ない
口腔内の清潔や体操、誤嚥性肺炎予
防などについて歯科衛生士さんに教
えて頂き、アンケートにて「すごく勉強
になった。」「今後、口腔体操をがんば
りたい。」などの意見がありました。
ご希望の団体は星が丘包括支援セン
ターまで



心のつながり つなげていこう星が丘

【社会福祉士からのお知らせ】

怪しい電話にご注意！

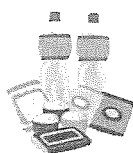
特殊詐欺の被害の9割は電話によって起きています。さらにそのうち8割は固定電話を使っているそうです。相手は騙しのプロなので、1度電話に出て話をしてしまうと、気をつけていても騙されてしまう可能性が誰にでもあります。知らない番号は出ないことが一番の対策です。しかし、電話番号が表示されない電話機や、出ざるをえない時もありますよね。怪しい電話が来た時の対応方法を今一度確認しておきましょう。



- ・怪しいと感じたら電話を切る
→詐欺電話は家族を名乗る場合もあります。
知っている番号にかけなおして確認しましょう。
- ・常に留守番電に設定する
→必要な電話だけ折り返しましょう。
- ・個人情報話さない。
→もしかして〇〇のことかな？と思っても自分から言わないようにしましょう。

頭の体操♪ 健康クイズ

冬は汗をかかないので、水分は喉が渴いた時にだけ飲めばいい？



○か？×か？

汗や排泄以外にも皮膚や肺からも水分は蒸発します。乾燥もしやすい時期です。最低「体重×20ml」を目安に水分補給しましょう。温かい白湯もよいですね。

(答え ×)

介護保険ってなんだろう①

「介護保険ってなに？」
「どんなことができるのか教えて」
「子どもから“申請したほうがいいわよ”と言われたから来てみたの」

ご来所の時やお電話で、そのようなご質問やお話をうかがうことが多くあります。

そんな時は、まずは星が丘地域包括支援センター（042-758-7719）までご連絡ください。

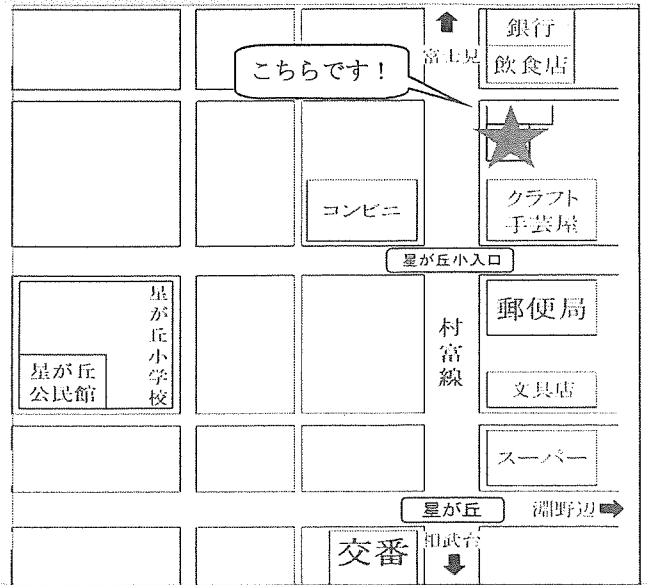
皆様のお困りごとや心配ごとへのご提案などをさせていただきます。

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



花本 古川 小泉 高木
柳下 田村 よろしくお願いたします！



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。

星が丘地域包括支援センターから

寒い時期で外に出る機会がない！とお考えの方はぜひ星が丘包括支援センターにご連絡ください。外で行う活動や室内で行う教室やサロン、楽しくコーヒーを飲みながらのお話しの場、歌を歌う会など楽しめそうな場所のご案内をします。

♪「桃太郎」の歌を変え歌で歌ってみましょう

1 星が丘にやってきた

きらきら光を背に受けて
夢を両手に抱きしめて

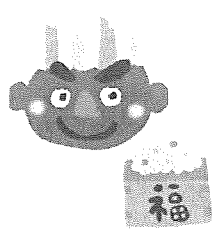
2 あるき隊で歩こうよ

筋力アップにつながって
友と一緒に笑顔だね

3 正月太りにせずに

今日も元気にまいりましょう

星の輝き永遠に



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)

