

# 第190号

令和7年3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%

## お元気ですか



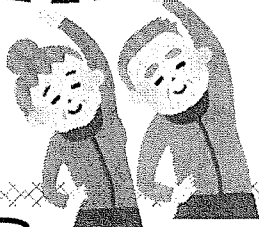
# 星が丘地域包括支援センター



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丁目

### 千代田二丁目百歳体操会 (シニアサポート活動)でゴムバンド体操を教わりました！



2月19日の百歳体操会で、いつもの体操のあと「ゴムバンド体操！」を講師を招き行いました。

- ・ゴムバンドを正しく使う
- ・動かしている部位を意識する
- ・呼吸を止めない

…という説明を受けながら、今回は上半身のトレーニングを行いました。

皆さん講師の理学療法士さんの説明を受けながら行いました。

3月は下半身のトレーニングを教わる予定です。ご参加の皆様、ご自宅で行っていますか？

朝のラジオ体操  
「会場・時間」  
変更のお知らせ

## やさしさいっぱい 星が丘！！

平日の朝 星が丘デイサービスセンター前で行っていたラジオ体操は場所と時間に変更になります。

4月1日(火)より

【場所】星が丘4丁目集会所隣の「星が丘児童遊園」

【時間】8:45から

参加は自由です。皆様お誘いあわせの上お越し下さい。

職員も毎朝一緒に体操をいたします。(雨天中止)

星が丘4丁目の  
自治会長様と  
住民の皆様  
ありがとうございます

# 星が丘地域包括支援センター

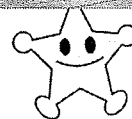


## 千代田4丁目の自治会館の風景

3/3	やよい亭
3/10	カフェ
3/17	毎週月曜日
3/24	10:30～
31日は	12:00
休み	どなたでも 参加可能
3/25	すずかけ
火曜日	オレンジカフェ 9:45～11:30

「せっかくなら大きな声を出して、笑って、  
楽しまなくっちゃね(^▽^)/！」

ボッチャ（ヨーロッパ生まれの  
パラリンピック正式種目で  
スポーツ）一式を購入して  
毎週土曜日の10時から1時  
間、千代田4丁目自治会館で  
体を動かしています。  
その後に「いきいき百歳体  
操」も行っています。楽しく  
介護予防に励んでいる方々は  
皆様お元気です。



## ～花粉症について～

今年も、嫌な花粉症の時期になってきました。  
2月上旬に九州、関東の一部で飛散が開始しました。  
スギ花粉のピークは2月下旬から、ヒノキ花粉は3月中旬から  
4月中旬。飛散量は例年の2倍以上とされています。

### 【対策】

☆花粉を体内に入れない

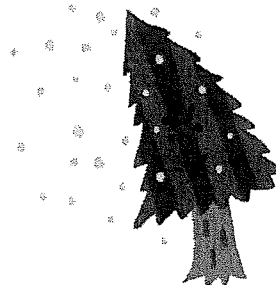
- ・マスクをつける
- ・花粉症用のメガネをかける

☆花粉を飛ばす日を把握する

- ・気温が高い日、風の強い日、前日に雨が降った日等は、花粉量が多いため  
外出を控えましょう

☆粘膜から花粉を取り除く

- ・洗顔薬で目を洗い、鼻うがい専用の洗浄液で鼻の粘膜も洗浄する



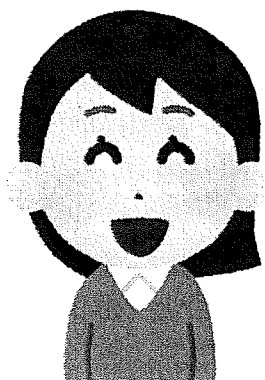
# 心のつながり つなげていこう星が丘

## 【社会福祉士からのお知らせ】

### ★あいさつが生む効果

地域を訪問中、青いジャンパーの包括職員に気付いた皆様から「おつかれさま」「行ってらっしゃい」などお声をかけていただくことがあります。とても温かい地域だと感じて嬉しくなるのですが、このような声の掛け合いは、防犯効果があることをご存じでしょうか？

警察庁の調べによると、犯行の下見に来た空き巣が「犯行をあきらめる要素」としてはセキュリティのシステムや補助錠が付いていたことよりも「近所に声をかけられた」ことが一番の理由だったそうです。“見られているという意識”が犯罪を抑制するため、普段からご近所とあいさつを交わすことで、不審者を寄せ付けない地域になるのですね。



♡こんにちは♡

### 頭の体操♪

## 健康クイズ

自律神経を整えるには、太陽の光をどのくらい浴びればいいのでしょうか？

①2時間 ②10分 ③30分

太陽の光を浴びるとセロトニンという精神を安定させる脳内物質が出ます。朝夕はまだまだ寒いですが、暖かい時間には、30分位のお散歩を試みませんか？外出が難しい方は、窓辺で日向ぼっこをしても同じ効果があるそうです。

(答えは裏をみてね)

### 介護保険ってなんだろう②

介護保険が必要になった！  
となったら、まず、介護申請です。  
「私は申請できるの？」  
「どこへいけばいい、持ち物は？」  
申請できるのは次の方々です。

- ①65歳以上の人
- ②40～64歳で特定の病気が原因で介護保険が必要になった人

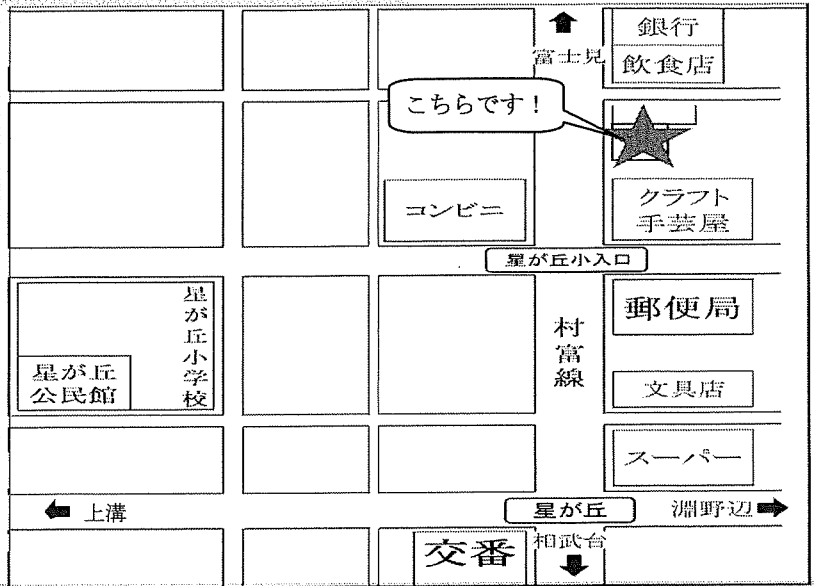
申請には医療保険証、介護保険証、かかっている病院と先生のお名前が必要になります。  
申請の際は星が丘地域包括支援センターまでお問い合わせください。

# 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



花本 古川 小泉 高木  
柳下 田村  
よろしくお願いいたします！



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

### 編集後記

梅や水仙がきれいに咲いています。お花は気持ちを明るくしますね。星が丘包括支援センターではセラトテカトリロバの種を集めています。もしお手元に取りましたら回収させていただきます。またキバナコスモスの種をくださった方もいました。包括の入り口が花とりどりに咲き乱れるかもしれません。



♪「春よ来い」のメロディで歌ってみてください

1. 千代田を 歩こうよ

ポカポカ春の陽気だよ  
のんびりゆつたり 深呼吸  
今日も楽しく過ごしましょ

2. 横山の公園に

笑顔でみんな集まれば  
昔の話に花が咲く  
心もぽかぽか春日和

3 星が丘に春が来た

ほらほら梅が咲いたよ  
元気でいれば幸せさ  
今日も笑顔で歩き出す



(前頁クイズの答え ③)

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)

