

活動紹介①

# ラジオ体操元気かい

相模原スカイハイツ住民の皆さんの健康増進、親睦を図ることを目的にラジオ体操を開催しています。近隣にお住いの方も含め30名程度の方が参加されています。

～♪♪♪ 参加者の声 ♪♪♪～

○元気がでます。 ○木々の緑と梅の花を横目でみながらの体操が楽しみです。 ○委員長の暖かいコメントと準備体操をありがとうございます。 ○体操のあと、さわやかな朝の気分を味わうことができます。 ○近隣の私たちまで声をかけて頂きありがとうございます。 ○朝からたくさんの笑顔と元気をもらえてうれしいです。 ○家でするよりも外でみんなでする体操は格別です。 ○ずっと続けてください。

日 時：毎週火曜日・木曜日

7：00集合 20分程度

場 所：上原公園

相模原スカイハイツの横です

活動紹介②

# 太極拳

年齢や運動能力に関係なく、誰でもすぐに、気軽に始めることができます。

呼吸に集中し、ゆっくりとした動作や体重移動は足腰の筋力を鍛えるのに優れています。またバランス感覚を養うことで、転倒防止につながります。



指導者：西部 知子 先生  
健康太極拳 24式

日 時：毎月第1、第3金曜日  
9：45～12：00

場 所：山王自治会館  
対象者：誰でも入会OK（駐車場あります）

## 「地域包括支援センター」とは…？

ご高齢の方々が住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。大野北第1地域包括支援センターは、淵野辺、淵野辺本町、上矢部、矢部新町、矢部新田 の方の担当窓口です。

お電話いただければ、ご自宅に伺います。センターにご来所の際は事前にお電話いただくと助かります。

ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。

至 桜美林学園

淵野辺小

● 精米店

● 文具

● 銀行

淵野辺駅  
北口

大野北第1地域包括支援センター

淵野辺3-20-15 淵野辺コート1階

電話：042 (704) 9551

( 月～土 8：30～17：15 )

E-mail：oonokitadai1@sowa.or.jp

時計店と文具店の間を曲がったらすぐ！！

地域包括支援センターは相模原市の委託を受けた相談窓口です

回覧

季刊紙 NO.39 令和5年 夏号

# 大野北第1 つうしん



大野北第1地区：淵野辺 淵野辺本町 上矢部 矢部新町 矢部新田

## 認知症オンラインカフェ・号外

6月21日（水）青山学院大学へ散策。  
晴れたり、曇ったりで、暑すぎず、良い気候の中で散策ができました。

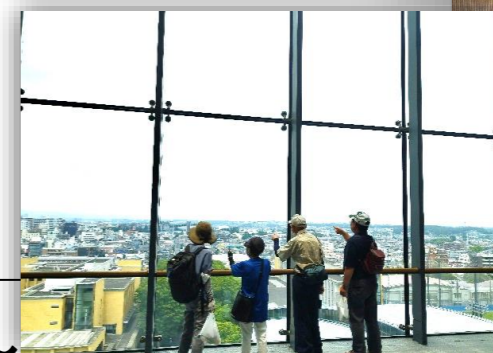


みんなで集合写真！  
なんと、学生さんから  
お声掛けいただき、  
写真を撮影してくださ  
いました。

参加者の方が撮影！  
写真が趣味だそうです。  
まるでヨーロッパに旅行した気  
持ちになりますね。



食堂でお食事！  
ちょっと、学生に  
なった気分。  
安くて美味しい  
ですね。



第3水曜日 10時～

Zoomでオンライン開催。興味がある方は、大野北第1地域包括支援センター

まで、ご連絡ください。参加は無料です。

認知症の人、認知症の人を介護している人、

認知症に興味がある人を対象に開催しています。





# 家族介護者交流会

ご家族の介護をされている方や介護を卒業した方などのおしゃべりの場です。包括支援センターの職員を交えて気軽にご自分の時間を楽しんでみませんか？

今後の開催予定 ♪

9月20日（水） 10月14日（土）  
11月20日（月） 12月20日（水）

★毎月20日開催（土・日・祝日の場合変更あり）

★お越しになる場合はご連絡頂けると助かります

時間：14：00～15：30

場所：大野北第1地域包括支援センター 多目的室

電話：042-704-9551

10月14日（土）

13:30～

桜美林大学

落語研究部の

寄席だよ!!!!



## ～地域介護予防教室のお知らせ～

### ノルディック・ウォーク

ポールをつきながらゆっくりと歩くプログラムです。  
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導者 片山昇先生にご指導して頂きます。  
教室が終わってからも、仲間と活動する事を目指した内容になっています。

日時：令和5年9月5日～10月10日 毎週火曜日 全6回  
午後2：00～午後3：30

場所：上矢部自治会館

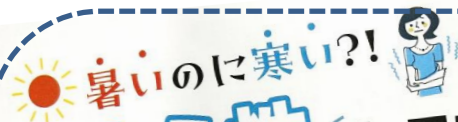
対象者：上矢部地区、近隣にお住まいの方

申込み：8月に受付を行う予定です。

※他地区でノルディック・ウォークの開催希望がありましたら  
大野北第1地域包括支援センターまでお問合せください。

地域介護予防教室とは・・・

年齢を重ねても地域でいきいきと暮らすために必要な知識や技術の普及を図るため、相模原市から委託を受けて地域包括支援センターが主催する教室です。



### 冷え性トラブル

#### ☑ 下半身型

腰から下の下半身が冷える。お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良が原因。いわゆる「冷えのぼせ」の症状を起こすことも。加齢とともに起こりやすい。

#### ☑ 四肢末端型

食事の量が少ない、運動不足などの生活習慣によって交感神経が過剰に働き、手先足先の血管が収縮して起こる。  
10～20代の女性に多い。

#### ☑ 内臓型

主に交感神経の働きが弱いことが原因で起こる。手足は温かいが、下腹部や二の腕に冷えを感じたりする。お腹を下したりする症状を伴う。

### オススメ食材

冷え性に効く食材を食べて体の中からセルフケア ♪

#### 薬味野菜

しょうが、にんにく、しそ、ねぎ

#### 根菜

だいこん、かぶ、にんじん、かぼちゃ

#### 芋類

さつまいも、さといも、じゃがいも



### 地域ケア会議

#### 開催しました!!

令和5年度第1回地域づくり部会が6月に開催されました。今回から委員として「ボランティアおおのきた」「思い愛ネットワーク」の方々が参加することになりました。

人と人とのつながりを作り、支援が必要な方を「見つける・支える」ことのできる大野北地区を目指して会議を行ってきました。今後も住み慣れた地域で安心して生活を続けていける支え合い活動の提案や仕組みづくりについて、地域づくり部会員の皆さんと話し合いを重ねていきます。また、地域ケア会議は個々の事例を検討し支援方法の検討や課題解決に向けた個別事例部会の会議も行います。そこから見えてくる地域課題は地域づくり部会へ引き継ぎをして検討して貰います。今回は7月に県営上矢部団地で行いました。今後も地域の皆様に進展がありましたら事務局よりお知らせ致します。

知っておきたい ここからはじまるちえ講座

### 高齢者施設のイロハ

そろそろ施設について考えたいけど・・・

- ・どんな施設があるのか？
- ・費用はいくらぐらい？
- ・どうやって探せばいいのかしら・・・？

さまざまな疑問にわかりやすくご説明します  
施設入所を検討されているご本人やご家族のかたもお待ちしています。

日時：令和5年9月22日（金）

時間：13：30～15：00

会場：第5SKビル2階 大会議室

定員：30名（先着順）

講師：森 玲子 氏

老人ホーム紹介センターロイヤル介護入居相談室  
お問い合わせ：大野北第1地域包括支援センター  
参加費は無料です。