

光が丘地域包括支援センター便り

第24号(2024年冬発行)

発行:光が丘地域包括支援センター

相模原市中央区光が丘 2-18-87

☎042-750-1067



<https://www.sowa-kai.jp/hikarigaoka/>

↑センターのホームページはこちら

認知症月間の活動報告

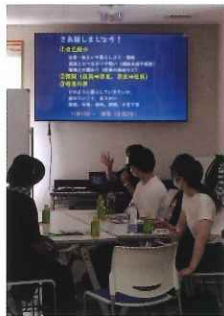
公民館の認知症特設コーナー



また来年も
やります。
よろしく願
いします。



多世代交流会の様子



ラン伴スタート!! Xロディーズにて



老人会の 敬老イベントと一緒に



Q.地域包括支援センターってどんなところ?



相模原市の委託を受け、光が丘地区の高齢者に関するご相談を受けているところです。
介護保険をはじめ、お身体や生活についての心配事や困り事、元気に暮らすための秘訣など解決に向けて一緒に考えていきます。
まずはお気軽にご相談ください。



高齢ドライバーによる交通事故が増えています！



高齢ドライバーによる交通事故が社会問題化しています。高齢による視野障害や身体機能の低下等により、運転時の操作ミスが起こりやすくなっている事が原因とされています。

- ①カーブをスムーズに曲がれない事がある。
 - ②ウィンカーを間違ったり出したり忘れたりする。
 - ③歩行者、障害物、他の車に注意が向かない事がある。
- このような症状があれば要注意です！

運転に不安を抱える高齢者の方やそのご家族の方が今後の運転について相談できる窓口がありますので是非ご活用ください！

★安全運転相談ダイヤル
(☎ #8080)



TDAS(ティーダス)のご案内

TDASって何？

自身の認知機能の状態をチェックする機器です！

当てはまる方は是非チェック！

- ・忘れ物が増えてきた方
- ・運転が不安になってきた方
- ・認知機能の状態を知りたい方
- ・加齢に伴い健康面が気になる方

センターにて TDAS を使って認知機能の検査が出来ますので、ご希望の方はお電話ください。

☎042-750-1067



百歳体操



青葉2丁目自治会館で行われている百歳体操の取材に行ってきました。手足を中心にお口や頭の体操も取り入れながら、とても元気に取り組みれていました。



効果を実感されている方も多く、参加者の方からは「続けた事でふらつく事が無くなった」「長距離を歩けるようになった」等のお声を聞く事が出来ました。地域のさまざまな所で百歳体操が行われていますので、ご興味のある方はセンターまでご連絡ください！

☎042-750-1067

注意

強盗や詐欺被害に注意！

高齢者が狙われる！

首都圏を中心に強盗や詐欺被害が頻発しています！独居高齢者の方がターゲットになりやすく、業者を装って本人に近付き、犯行に及ぶケースが殆どです！



偽物の名刺を渡して業者を装う等、手口は悪質です！

トラブル回避のポイント！



- ・自宅の扉や窓の施錠を徹底する！
- ・見知らぬ方の訪問は、インターホン越しに断る！
- ・防犯カメラやセンサーライトを設置する。
- ・迷惑電話防止機能付きの電話機を利用する。
- ・しつこい勧誘は家族や警察へ相談する。

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No.148

2024年12月号

「光が丘防災フェス」開催



11月16日(土)～17日(日)の2日間にわたり、青葉小で“光が丘地区”と“中央区役所”共催の「光が丘防災フェス」を地区で初めて開催しました。

16日：防災講演会



16日は10時から約1時間半、体育館で防災講演会を開催しました。今回は市民防災ラボ代表の玉木貴氏による“災害時に本当に機能する地域防災のあり方”をテーマにお話しして頂きました。

“誰が携わっても回せる地域防災の為に「だいたい継続性」を目指す”という実際の状況に則した内容で、各自治会から約200名が参加しました。

17日：こどもから大人まで「防災」に関する各種体験

17日は10時～14時で校庭と体育館を使い、地区では初めての大規模な「防災」に関する体験コーナーを開催しました。これには、一般の協力企業や協力団体にも多数参加してもらい、来場者は約600名(こどもたち約160名含む)でした。

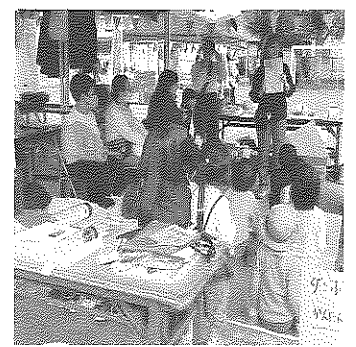
校庭の防災体験コーナー

① 「防災ポーチ」「防災プチ講座」

(防災mama) * 3歳～18歳を対象とした防災ポーチの配布や、親子向けの防災プチ講座を実施。



② 水消火器体験



防災プチ講座

③ 「煙体験」



④ 「震度体験」



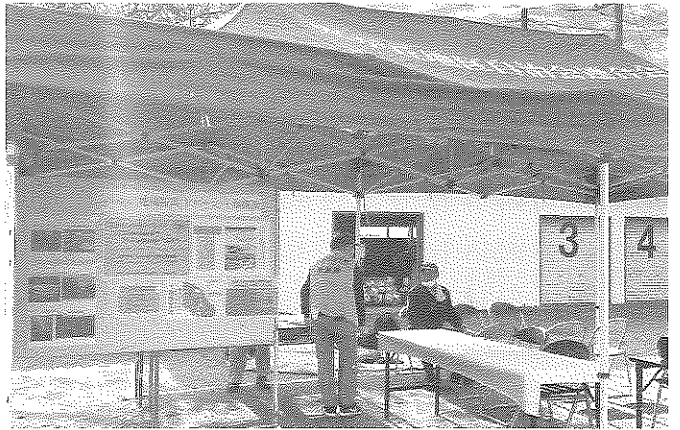
⑧ 防災ワークショップ (損保ジャパン)



⑤ 「こども防火衣」を着て記念撮影 (消防団)



⑨ ドローン展示 (地域防災ドローン・相模原)



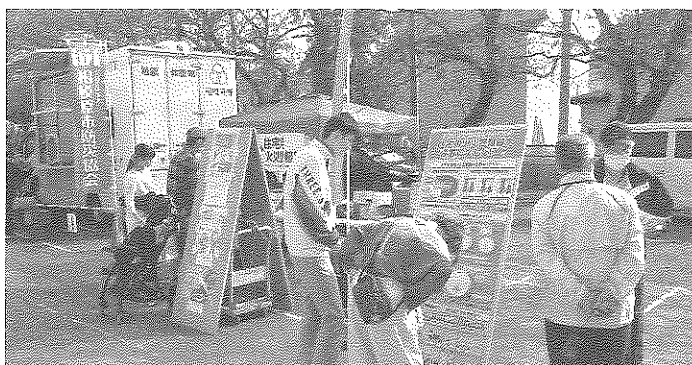
⑥ 防災用品展示 (マキタ)



⑩ 軽食や防災グッズの移動販売 (イオンリテール)

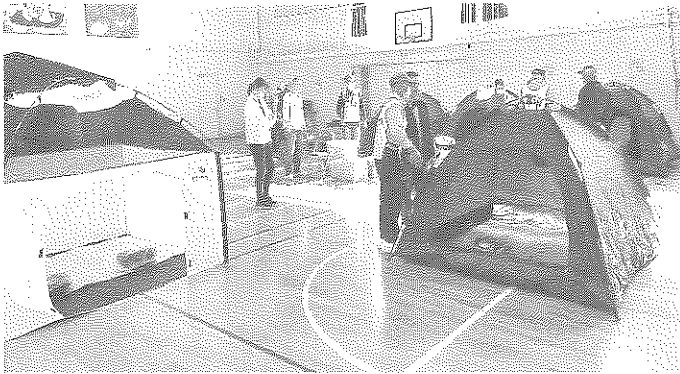


⑦ 防災パネル展示 (相模原市防災協会)



体育館の避難所体験コーナー

⑪ 家族室 (2~3人・3~4人) 体験



⑫ 段ボールベッド体験



⑬ 簡易トイレ・携帯トイレ吸水体験



⑭ 授乳室



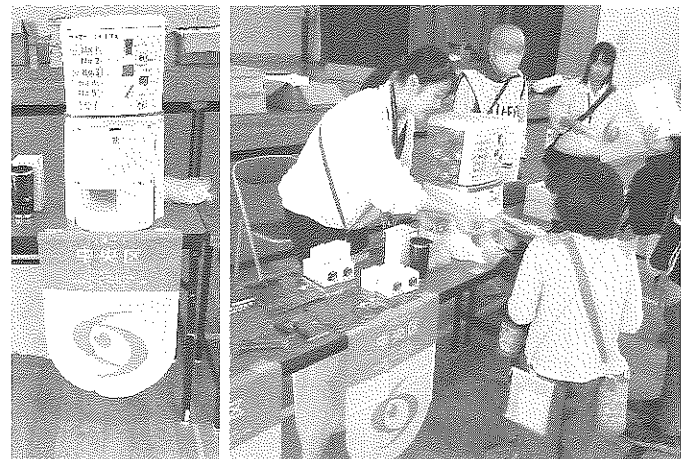
⑮ 家庭備蓄・スマホ充電 (ポータブル電源)



⑯ ドローン・ストラックアウト (ドローンラウンジジュピター)



⑰ ガチャコーナー (中央区役所)



この記事は光が丘地区連のホームページにも掲載されていますので、右 QR コードからご覧ください。

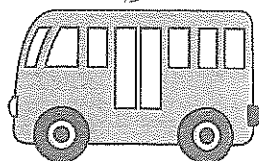
光が丘地区自治会連合会ホームページ
<https://www.hikarigaoka-chikuren.jp/>





「気象庁気象科学館 とNHK放送博物館」

社会見学！
参加者大募集！



【日時】令和7年1月16日(木)

午前9時～午後5時予定(集合8時50分)

【行先】港区「気象庁気象科学館他」【定員】20名(先着順)

【参加費】500円(マイクロバス駐車代)

【対象】光が丘公民館区内在住の方

【持ち物】履きなれた靴、飲み物など

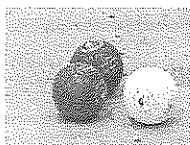
【申込み】12月18日(水)午前9時～午後5時(定員になるまで。)

(月曜・祝日翌日は除く) ※電話申込みは不可

参加費を添えて公民館 窓口でお申込み下さい。

※昼食は各自で対応(豊洲市場を訪問予定)。詳細は申込時にお知らせ。

問合せ・光が丘公民館 ☎ 042-756-1117



ファミリーバドミントンと

ポッチャであそびましょう

ルールも簡単で誰でも気軽に楽しめる「ファミリーバドミントン」と「ポッチャ」を体験してみませんか？

道具を準備してお待ちしていますので、ご家族で、お友達と、もちろんおひとりでもお気軽にご参加下さい。初めての方も大歓迎です！



日時: 12月8日(日) 1月12日(日)

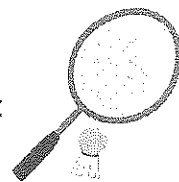
午前9時30分～正午

午前9時30分～正午

会場: 光が丘小学校 体育館 持ち物: 体育館履き、飲物、タオル等

申込み: 当日直接会場にお越し下さい

問合せ: 光が丘公民館 ☎ 756-1117



～地球温暖化防止について考えよう！～

アースクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)では、自治会や公民館などを対象に「暮らしの中で実践できる私たちの省エネ行動」や「家庭でできる災害対策」などをテーマにした出前講座を実施しています。お気軽にお問い合わせください♪

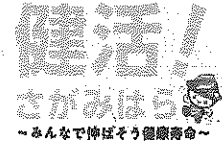


さがぼーくん

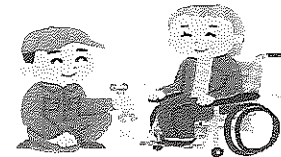
たたみの上の健康体操

～運動習慣を身につけて、楽しく健康を維持しましょう～
皆さまの参加お待ちしております

日時：令和7年1月24日（金）午前9時30分～11時30分
受付：午前9時00分から
会場：光が丘公民館1階 和室
講師：松田 正則氏（健康づくり普及員（中央地区））
対象：光が丘地区、陽光台地区に在住の方
持ち物：飲み物、汗ふき用タオル
参加費：無料
主催：光が丘地区健康づくり普及員協議会
申込み：12月16日（月）から（午前9時より午後5時まで）
定員（20名）になるまで
問い合わせ及び申し込み先 電話712-7373
健康づくり普及員 長谷川忠義自宅



第2回家族介護者教室



紙おむつの選び方・快適で便利な福祉用具を知ろう!

紙おむつ（リハビリパンツ・パット）の使い始めはどのような時から？いつも漏れてしまう。どうしたらいいの？など紙おむつに関してのお得情報をお伝えします。また安全・安楽にご自宅での生活を続けるための便利な福祉用具についてもお伝えします。

日時：令和7年1月27日（月曜日）
時間：午後1時30分から午後3時
（受付は午後1時15分より開始します）
場所：光が丘ふれあいセンター2階大会議室
定員：20名程度
対象：家族の介護をされている方
介護を卒業された方
講師：榎本 泰祐氏（福祉用具専門相談員）
内容：講話（50分）交流会（40分）
持ち物：飲み物（水分補給用）
費用：無料

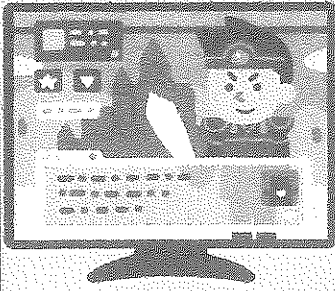
お申込みお待ち
しております!!

【お申込み・お問い合わせ】
光が丘地域包括支援センター
（9時～17時 月曜日～金曜日）
☎ 042-750-1067

（担当：山田・瀧川）
受付期間：令和7年1月25日（土曜日）まで
（この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。）



スクラッチ (Scratch) プログラミング教室



対象学年 小2 ~小6

生成AI時代のプログラミング力を養います

小学校でプログラミング教育が必須化され、推奨されるスクラッチ。養われた思考力が大人になっても役立ちます。

キャラクターを飛ばしたり、ゴールまで競争させたり
バーチャルペットで遊んでみませんか？

日程	令和7年1月5日(日)・11日(土)・12日(日)			
午前クラス	9:30~11:30	費用	基礎	6,000円
午後クラス	13:00~15:00		応用	8,000円
開催場所	相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター			

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

042-753-7373

※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

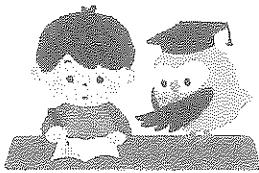
小学生書き初め教室

内容	書道に関する知識や経験を有する、シルバー人材センターの会員が お子様の書道の宿題や練習をサポートします。	
対象者	市内在住もしくは市内在学の <u>小学校3年生から6年生まで</u>	
日時	第一回:令和6年12月25日(水) 第二回:令和6年12月26日(木) 第三回:令和6年12月27日(金)	※全日とも 午後1時から午後3時 (1日2時間)
場所	相模原市シルバー人材センター中央事務所 (相模原市中央区富士見4-3-1)	
料金	一回あたり1,500円(各回ごとに参加できます) ※教室の開始時に現金で徴収します。	
持ち物	学校で使用している書道道具一式、新聞紙、雑巾、 学校で配布されるお手本と書き初め用紙	



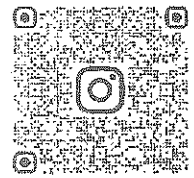
【お問い合わせ・お申し込み】

相模原市シルバー人材センター 042-753-7373 ※お申し込み締切:12月17日(火)



小学生 冬期学習教室

わからなかった学習内容もわかるように
算数と国語のサポートをします
ぜひご利用お待ちしております



@SAGAMIHARA_SILVER

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,000円
	②	1月 6日(月)・ 7日(火)	2,000円

【開催場所】 時間はいずれも午前9時30分～午前11時30分です。

- 中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
- 南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所
- 緑区 原宿5丁目26番48号 緑事務所

お問合せ、お申込みは

相模原市シルバー人材センター 事務局まで

042-753-7373

※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開催7日前までにお申込み下さい。

冬期 中学生数学教室

苦手な内容を得意にしよう!

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,750円
	②	1月 6日(月)・ 7日(火)	2,500円

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●南区 相模大野8丁目9番6号 南事務所
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



冬期 中学生英語教室

わかるようになるまで丁寧にサポートいたします。

日程と費用	①	12月25日(水)・26日(木)・27日(金)	3,750円
-------	---	-------------------------	--------

- 【開催場所】 ●中央区 富士見4丁目3番1号 中央事務所
●緑区 原宿5丁目26番48号 緑作業所



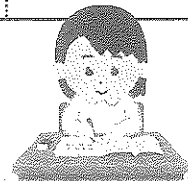
@SAGAMIHARA_SILVER

042-753-7373

時間はいずれも午後2時～午後4時です。

お問合せ、お申込みは

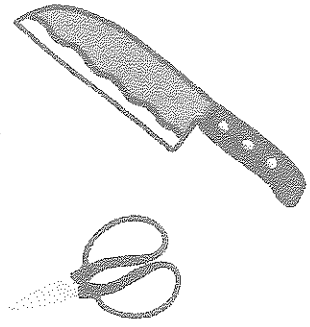
相模原市シルバー人材センター 事務局まで



※ 最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます
※ 教科書や問題集をご持参下さい。※ 開講7日前までにお申込み下さい。

ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

刃物研ぎ



開催予定日：令和6年12月24日（火）

開催場所：光が丘ハイム集会所（光が丘3-20-3）

受付時間：午前9時30分から午後2時まで
（受付締切：午後1時30分）

随時センター
会員募集中!!

★受け取りは午後2時頃まで

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもございますのでご了承ください。

★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★料金例：包丁（刃渡り10cm未満400円・刃渡り23cm未満500円）

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 Tel.042-754-1177
8時30分～17時まで



子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放 042-752-4842

令和6年

★開放日★

毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪

予約不要。ご都合の良い日に園庭へお越しください。

予約サイトQR



ワロン等の情報をご覧頂けます。
ご予約出来ます!!



♪星が丘幼稚園のサロン

10時30分～11時30分 サロン Baby・スター
「バレエストレッチ」「おしゃべりカフェ」
～皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう～



♪0～3歳の未就園児預かり保育やっています！
「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」

☆にこにこ一む☆9時30分～12時30分 受付中★

*園庭開放は、天候により急遽お休みになる場合がございます。

☆「やりたい」がいっぱい 「できた！」がいっぱい 「やさしさ」もいっぱい ☆

★未就園児親子教室★

1/18(土)

ふれあい遊び 大型絵本etc...

親子教室申込受付中♡*対象:0歳～3歳の未就園児親子
ピンクグループ:令和4年～令和6年生まれのお友だちと保護者

★R6年度後期★*お申込み開始!

1月	2月	3月
18日	1日	1日

参加費
無料

★サロン Baby・スター★

参加費
無料

LINEお友だち登録QR



・土曜日のおひさま教室が大好評♡
その為、平日にもクラス開設致しました。
・園庭開放から、もっと仲良しに(´-`)♪
・同年代のお友達を作りましょう

☆持ち物☆ 水筒・手拭きタオル・着替え(オムツ等) 幼稚園からのお知らせを配信しております。

盛土規制法に関する説明会開催（事前申込不要）

令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害等を踏まえ、宅地造成に伴う土砂の流出などによる災害を防止するため「宅地造成及び特定盛土等規制法」（通称「盛土規制法」）が令和5年5月に施行され、相模原市では、令和7年4月1日から市内全域で盛土規制法による規制を開始予定です。土地所有者等の保全責任が生じるとともに、宅地、農地、森林等の土地の用途にかかわらず、一定規模以上の土地の形質の変更や一時的な土石の堆積を行う場合には、許可又は届出が必要になります。このため、規制の内容や手続き等に関する説明会を次のとおり開催します。

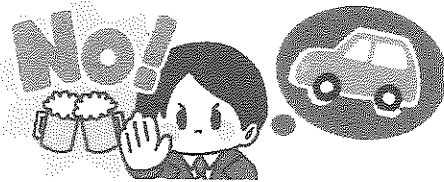
1月19日（日）	A 10:00～11:00 B 13:30～14:30	南区合同庁舎3階講堂 （南区相模大野5-31-1）
1月26日（日）		緑区合同庁舎4階集団指導室 （緑区西橋本5-3-21）
1月31日（金）	B 15:00～16:00	相模湖総合事務所3階大会議室 （緑区与瀬896）
2月4日（火）	A 19:00～20:00	ウェルネスさがみはら7階視聴覚室 （中央区富士見6-1-1）

※主にAは市民向け、Bは事業者向けの説明です。A・Bどちらでも参加できます。

問合せ：相模原市開発調整課

（電話：042-769-8251 Email:kaihatsuchousei@city.sagamihara.kanagawa.jp）

飲酒運転は



残念なことに、令和5年は、飲酒運転による死亡事故が全国で112件発生しました。「飲酒運転をしない！させない！」という強い気持ちをもって、みんなで飲酒運転を根絶させましょう。

飲酒をすると死亡率が6倍に!?

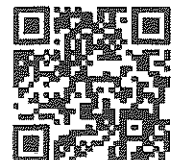
令和5年の交通事故の件数によると、飲酒していないときと比べて、死亡事故につながる危険性が6倍も高くなるという結果でした。

1杯なら大丈夫？

アルコールは少量でも脳の機能を麻痺させ、運転に必要な注意力や判断力などが低下します。飲酒したら絶対に運転してはいけません。翌日でも運転をする予定がある場合は、時間や量を考慮しましょう。

アルコールウォッチから、アルコールの分解時間の目安を確認できます ▶

アルコール
ウォッチ
（厚生労働省）



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

