

光が丘地区自治会連合会

地区連ニュース No.146

2024年10月号

「救命講習会」を実施

心肺蘇生法とAED操作



＜一次救命処置の習得＞

8月25日(日)9時～12時で、実際に“救命活動”に従事している消防署員の方を講師に迎え「救命講習会」を実施しました。

各自治会の班長等、30名が参加し、1時間の座学を受けた後、10名ずつ3班に分かれ、心配蘇生法(胸部圧迫)とAED操作を2時間実習しました。実習後には「普通救命講習終了証」が発行されました。



＜救命の手順＞

倒れている人を発見したら、

- ① 肩を軽くたたきながら大声で呼びかける。意識の確認。胸と腹部の動きから呼吸が無いか確認。
- ② 周りの人に119番の通報とAED探して持ってくるように頼む。
- ③ 呼吸が無い時は、直ちに胸部圧迫による心肺蘇生を開始。AED・救急車が来るまで、胸部圧迫による心肺蘇生を続ける(脳に血液を送るのが最優先)



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/>



主催：北里大学・大成ユーレック・市浦ハウジング&プランニング

協力：上溝団地連合自治会・光が丘地域包括支援センター



全5回
無料

「地域でつながる」

健康教室

上溝団地で実施したアンケート結果の振り返りとそれに基づいた健康づくりに役立つお話をします。

会場：上溝団地集会所 大会議室

時間：午後1時30分～3時（90分間）

※申し込み不要です。直接会場にお越しください。

| | 日時 | テーマ | 講師 |
|---|--------------------|------------------------|----------------|
| 1 | 2024年 11月14日（木） | 「食べること」 と健康な暮らし | 管理栄養士 田村寿美子 |
| 2 | 12月12日（木） | 「動くこと」 と健康な暮らし | 理学療法士 安藤 雅峻 |
| 3 | 2025年 1月16日（木） | 「話す・聞くこと」 と健康な暮らし | 言語聴覚士 村上 健 |
| 4 | 2月6日（木） | 「地域社会とつながること」 で健康に | 作業療法士 前場 洋佑 |
| 5 | 3月6日（木） | 「考える・感じること」 と健康な暮らし | 作業療法士 河村 晃依 |

お問い合わせ先

光が丘地域包括支援センター

TEL：042-750-1067

JAXA 相模原キャンパス & 市立博物館プラネタリウム見学

JAXA 相模原キャンパスとプラネタリウムを見学し、宇宙について学んでみませんか？

また、希望者には JAXA 相模原キャンパス内の食堂にて、国際宇宙ステーション (ISS) が長期滞在用の食事として、ハウス食品が開発、JAXA が承認した『スペースカレー』を食べることができます。(800 円)



スケジュール

- 11:00 カレー昼食希望者のみ集合 (JAXA 相模原キャンパス)
- 12:15 カレー希望者以外、市立博物館入口集合⇒JAXA 相模原キャンパスへ移動
- 12:30 宇宙探査実験棟開設見学ツアー
- 13:00 宇宙科学探査交流棟展示解説ツアー
- 13:45 壁面シアター
- 14:00 市立博物館へ移動
- 14:30 プラネタリウム鑑賞
- 15:15 博物館内見学・現地解散



日時: 11月20日 (水)

11:00 JAXA 相模原キャンパス集合 (カレー昼食希望者)

12:15 市立博物館入口集合 (カレー昼食希望者以外)

※お車で来館される場合は市立博物館駐車場へお停めください

持ち物: 飲み物

参加費: 大人 (高校生以上) 500 円 (65 歳以上 250 円) こども 200 円 (4 歳未満無料)

(カレー希望者は別途 800 円) ※お申込みの方は 11 月 13 日 (水) までに公民館窓口へお支払いください。

定員: 20 名 (先着順)

(9:00~17:00 ただし毎週月曜日、10/15、11/5 を除く)

対象: 陽光台・光が丘地区にお住まいの方優先 (小学生以下は保護者同伴)

申込: 10 月 8 日 (火) ~ 11 月 13 日 (水) まで公民館窓口、電話、QR コードからお申込みください

陽光台公民館文化部 042-755-3451



生活応援講座①～漢方薬の原料になる植物を見学しませんか～

「北里大学薬学部附属薬用植物園」館外学習

○日時 11月9日(土) 直接現地集合(午前9時30分)・現地解散

午前9時30分～11時30分

○場所 北里大学薬学部附属薬用植物園

○対象 館区内在住の方

○定員 25人 (先着順)

○参加費 無料

○申込み 10月16日(水)～定員になるまで

午前9時～午後5時(月曜・祝日の翌日は除く)

○問合せ 光が丘公民館 ☎042-756-1117

主催: 光が丘公民館文化部

大学の先生から
専門的なお話を
伺えます。



ゲームで楽しく！

手遊びやお手玉、ラダーなど器具を使った
ゲームで楽しく体を動かしましょう



- 開催日 令和6年10月23日(水) 10時00分~11時30分
受付 9時30分から
会場 光が丘公民館大会議室
対象者 光が丘公民館区、陽光台公民館区在住の方
講師 高橋 佐知子氏(相模原レクリエーション協会)
費用 無料
持ち物 飲み物、汗拭きタオル
主催 光が丘地区健康づくり普及員協議会
問合せ 健康づくり普及員(長谷川) 電話(712-7373)
申し込み不要です。当日直接会場へお越しください。



♪ みんなで楽しく太極拳の体験& バイオリンミニコンサート ♪

- 開催日時 令和6年11月12日(火)
午前10時~11時30(受付9時30分から)
会場 光が丘公民館(大会議室)
対象者 光が丘公民館区、陽光台公民館区在住の方
内容 第1部 太極拳の体験 第2部バイオリン演奏を聴く
持ち物 飲み物・汗拭きタオル
主催 光が丘地区健康づくり普及員協議会
費用 無料
問い合わせ 健康づくり普及員 長谷川 TEL712-7373
申し込みはいりません。当日会場にお越しください





～家族介護者教室のご案内～



もしバナカードをご存じですか？一緒に体験してみませんか？

生きる時間が限られているなら、どう過ごしたい？大切にしたい事は？なかなかスッと出てこないですよね。もしバナゲームは堅苦しいものでも、暗いものでもなく、「人生の最後に自分はこういったことを望むか」「もしものための話し合い＝もしバナ」をする、そのきっかけを作るためのカードゲームです。

日 時 : 令和 6 年 10 月 21 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
 内 容 : もしバナカード(40 分)・交流会(50 分)
 持ち物 : 飲み物(水分補給用)
 費 用 : 無料

お電話お待ち
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 6 年 10 月 19 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。)



光が丘地区



ふれセン元気塾

心も！体も！健康に！

～脚の使い方を見直そう～

内 容 : 身体の使い方や歩き方によって股関節や膝などの痛みにつながる可能性があります。下半身のつくりを知り、身体の使い方を見直してみましよう！当日は柔道整復師さんを講師にお招きします。

日 時 : 令和 6 年 11 月 20 日(水)
 時 間 : 午後 1 時 30 分から 3 時
 定 員 : 20 名 (応募者多数の場合は抽選にて決定)
 会 場 : 光が丘ふれあいセンター 2 階

主催 : 光が丘地域包括支援センター

共催 : (社) 光が丘ふれあいセンター運営委員

費用は無料です！
お申し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

042-750-1067 (前田・前佛)

申込み:午前9時から午後5時(平日)

締切:令和6年11月15日(金)まで

光が丘地域介護予防教室

脳いきいきウォーキングプログラム

ウォーキング+LINE(ライン)講座のご案内

～より楽しく充実したウォーキングライフを送るために～

日時：講座→令和6年11月15・22・29と12月13日の金曜日
のいずれも13時30分～15時30分迄
実技→12月6日(ウォーキングイベントを予定。行先は
みんなで決めます)

実施場所：光が丘ふれあいセンター2階大会議室

定員：15名程度

対象者：①全日程参加出来る方

②自力歩行が出来る方

③LINE(ライン)が使えるスマートフォンをお持ちの方

内容：【やや早く歩く習慣】を身に付ける為の方法と、自身の
LINE(ライン)を使いながら新しい仲間と繋がり、講座終
了後も仲間と楽しく継続する方法を学びます。

講師：NPO 認知症予防サポートセンター

城直美氏(認知症予防ファシリテーター®)

持ち物：①LINE(ライン)が使えるスマートフォン

②歩数計(アプリ可) ③筆記用具

男性の方もお気軽に
御参加ください。
参加費は無料です。



【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター

土日・祝日を除く平日の

9時から17時

☎ 042-750-1067

担当：佐藤・長谷川

受付期間：令和6年10/1～11/8ま
で(申込多数の場合は抽選になる場
合がございます)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和6年
☎ 042-752-4842

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。

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
「ベビーマッサージ」「バレエストレッチ」
～皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう～

予約サイトQR



サロンの情報をご覧頂けます。
ご予約出来ます♪



*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

11/9(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!

| | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|
| 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 9日 | 7日 | 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。

**4R（ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用）の推進と
食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）の削減をお願いします！**

【リフューズ ごみの発生抑制】

不要なものを買わない・使わない

- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
- 使い捨ての割り箸^{わりばし}やスプーンはもらわない

【リデュース ごみの排出抑制】

物を大切に使い、ごみを減らす

- 詰め替え製品を選ぶ
- 生ごみは水切りをする

【リユース 再使用】

使える物は、繰り返し使う

- いらなくなった物を譲り合う
- マイボトルを利用する

みんなもおうちで
やってみてね！



さがぼーくん



【NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会】
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550
<http://www.s-ontaikyuu.jp/>



【リサイクル 再生利用】

ごみを資源として再び利用する

- ごみを正しく分別する
- 資源を再生して作られた製品を選んで利用する

【食品ロス削減】

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らす

- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれぬ量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

**東京地方税理士会相模原支部50周年記念事業
相続税セミナー&個別相談会**

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日 時】令和6年11月4日（月・祝）13時15分 開場

13時30分 ~ 14時15分 相続税セミナー

成年後見制度についても一部解説します

14時20分 ~ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります

【会 場】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1-2

相模原市南区相模大野 3-3-2 bono相模大野 サウスモール3階

【定 員】先着 100名 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい
セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です

主催：東京地方税理士会 相模原支部

共催：東京地方税理士協同組合 相模原支所



自転車の『ながら運転』はやめて！

令和6年11月1日から罰則が強化されます

自転車に乗りながら携帯電話などを使用したことで発生した死亡・重症事故が、全国的に増加しており、令和5年は122件と過去最多でした。

ながら運転は大変危険です。絶対にやめてください。

11月から適用される罰則

ながら運転をした場合

→6月以下の懲役又は10万円以下の罰金

ながら運転で事故を起こすなどの危険を生じさせた場合

→1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

 携帯電話の使用は停車後に！



問い合わせ 中央区安全・安心まちづくり推進協議会（中央区役所地域振興課） 電話 042-769-9801

