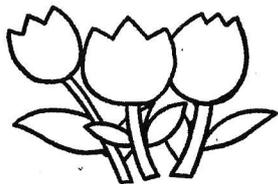


回覧

4月クリーンデーのお知らせ



(第363回)

令和4年3月1日

自治会法人 東林間自治会

会長 田村 久司

環境部長 斉藤 真也

4月のクリーンデーは10日(第2日曜日)午前9:00から行います。

皆さまのご協力をよろしくおねがいいたします。(雨天の場合は、17日となります。)

クリーンデー集合場所と担当地区

- *上鶴間遊園地と水道路
(上鶴間8-4) 東1区、東2区、東3区、東4区、東5区、東6区、東11区、東14区
東15区、東16区、東17区、東18区、東19区、東20-1区、20-2区の方
(担当役員:柳沢・杣・藤原・板倉)
- *東林ふれあいの森
(上鶴間8-20) 東7区、東8区、東9区、東10区、東12-1区、東12-2区、東13区の方
(担当役員:鈴木・白石・定行)
- *第4公園
(東林間4-41) 西1区、西2区、西3区、西4-1、西4-2区、西11区、西12区
西15区、西31区、南2区、南3-1、3-2、3-3区の方
(担当役員:酒井・宇都木・松岡・岩本)
- *三角公園
(東林間5-7) 南1区、南7区、南8区、南9区、南10区、南11区、南12区
南13区、南14区、南15区、南16区、南17区の方
(担当役員:冨家・木全・日暮・野内・佐藤・中村)
- *第3公園
(東林間3-13) 西5-1、5-2区、西6-1、6-2区、西7区、西9区、西10区
南4区、南5区、南6区の方 (担当役員:浅田、林、斎藤)
- *林間公園と緑道
(東林間1-22) 西18区、西19区、西20区、西21区、西28区、西29区
西30区の方 (担当役員:松井、山本、川崎)
- *松蔭公園
(東林間1-5) 西13-1、13-2区、西14区、西16区、西17-1、17-2、17-3区
北1区、北2区、北3区、北4区、北5区、北6区、北7区
東21区の方 (担当役員:宮崎、阿部、吉原、小湊、上木原)
- *第2公園と水道路
(東林間2-11) 西22区、西23区、西24区、西25-1、25-2区、西26区
西27区の方 (担当役員:杉山、福田、萩原、渡辺、大内)
- *第5公園
(東林間3-17) 西8区

*5月のクリーンデーは8日です。

この内容はホームページでもご覧いただけます。



回覧

自治会会員各位

自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
文化体育部長 林 義嗣

東林間自治会 歩け歩けハイキング！！

恒例の「歩け歩けハイキング」を下記のとおり実施します。

コロナに負けないよう適度な運動をしましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。

申込みは先着40名様です。

■募集期間：3月1日～20日

< 日 時 > 3月27日（日）午前8時45分 集合 ・ 9時 出発

< 集合場所 > 東林間児童館庭（雨天中止・判断は午前7時：事務所問合せ）

< コース > 行程 約9 km （往復）

児童館 → 遊歩道 → 西善寺(WC) → こもれびの森(WC)
→ (往復) → 児童館

☆お弁当・お茶は戻った児童館にてお渡しします。（お持ち帰り）

対 象 者	自治会会員
-------	-------

参 加 費	1人 200円（当日集金）
-------	---------------

*お弁当、お茶、保険料込

- 注) 1. 歩きやすい靴を履いてきて下さい。
2. 歩行中のおしゃべりは控えましょう。（マスク着用）
3. 事前の体調管理（体温管理など）をお願いします。
4. 当日は集合時に体温を測定します。
37.5度または各自の平熱より高い場合は参加をご遠慮下さい。

申込先：東林間自治会事務所事務局 電話・FAX 742-8297

東林公民館からのお知らせ

*各事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策をとっての実施となります。
皆さまの健康と安全を最優先に考慮し、やむを得ず急遽中止となる場合があります。
事業の写真は公民館の館報およびホームページに掲載することがあります。

東
林

文 化 展



東林公民館で活動するサークルによる学習・文化活動の展示・発表です。
発表の部はビデオを館内で上映します。皆様ぜひご覧ください。

展示の部: 絵画・書道・俳句・短歌・手工芸・写真・墨絵 等
発表の部: 楽器演奏・手話・詩吟 等

日程: 令和4年 **3月12日(土)** 午前10時～午後4時
3月13日(日) 午前10時～午後3時
会場: 東林公民館1階 ホール1・2

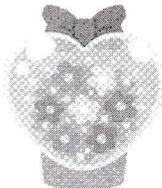
※駐車場に限りがあります。できるだけ車でのご来場はご遠慮ください

令和4年度

東林女性学級 準備委員募集！！

東林公民館の女性学級では、例えば、子どもの育ちなどにかかわるテーマや健康の増進など興味のあるテーマを考え、それに沿った内容を学び、話合っていきます。

学びの場を企画、運営していく準備委員を募集します。



みんなで一緒に考え、
住みよい地域を作って
いきましょう。



※第1回の準備委員会を5月に予定しています。ご興味のある方は、電話
または直接東林公民館までご連絡ください。【締め切り4月20日(水)】



小学生学習教室

小学校3年生から6年生を対象に、教師などの経験を持つ講師陣が、学校の宿題や算数及び国語の復習のサポートをします。

- 開催場所 シルバー人材センター南事務所
(南区相模大野8丁目9番6号)
- 開催日時 この教室は、全3日間とします。(各回、午前10時から正午まで)
【第1回】令和4年3月28日(月)～30日(水)
【第2回】令和4年3月31日(木)、4月1日(金)、4日(月)
- 対象 令和4年3月現在で小学校3年生から小学校6年生の方
- 費用 3日間で3,000円
- 教材 学校で使用している教科書・問題集等をご持参ください。
- 申込み先 電話で各開催日1週間前迄(土日除く)にお申込み下さい。(各回定員9名)
相模原市シルバー人材センター 事務局
☎042(753)7373【受付時間 9:00から17:00(土日除く)】



中学生数学教室

中学校1年生から3年生を対象に、教師等の豊富な経験を持つ講師陣が、数学を個別的に教えます。数学が苦手な方は基礎学力習得のため、得意な方は一歩進んだ学習のための教室です。高校の予習も可能です。

- 開催場所 シルバー人材センター南事務所
(南区相模大野8丁目9番6号)
- 開催日時 この教室は、全4日間とします。(各回、午後2時から午後4時まで)
【第1回】令和4年3月28日(月)～31日(木)
【第2回】令和4年4月 1日(金)～ 4日(月)
- 対象 令和4年3月現在で中学1年生から中学3年生の方
- 費用 4日間で5,000円
- 教材 学校等で使用している教科書・問題集等をご持参ください。
- 申込み先 電話で各開催日1週間前迄(土日除く)にお申込み下さい。(各回定員4名)
相模原市シルバー人材センター 事務局
☎042(753)7373【受付時間 9:00から17:00(土日除く)】

シルバー人材センター
パソコン教室

4月・5月受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名
- ・お気軽に受講してください。

◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：1:30～4:00

◆会場、ご予約、お問い合わせ

シルバー人材センター南事務所
☎ 042-745-2158

申し込み締切日

希望講座月の前月20日まで

受付：月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

4日間講座 講座料金:8,000円 (2.5時間×4回)

講座名	令和4年4月開講予定日				令和4年5月開講予定日				時間
パソコン入門	6(水)	13(水)	20(水)	27(水)	6(金)	13(金)	20(金)	27(金)	午前
	8(金)	15(金)	22(金)	29(金)	10(火)	17(火)	24(火)	31(火)	午後
ワード実用	-				7(土)	14(土)	21(土)	28(土)	午前
	7(木)	14(木)	21(木)	28(木)	-				午後
エクセル実用	8(金)	15(金)	22(金)	29(金)	-				午前
	-				7(土)	14(土)	21(土)	28(土)	午後

2日間講座 講座料金:4,000円 (2.5時間×2回)

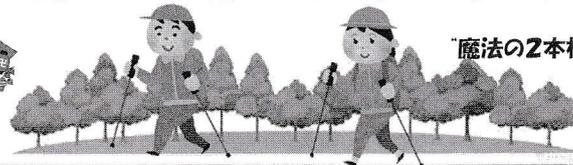
ワード入門Ⅰ (文書作成)	-		10(火)	17(火)	午前
	6(水)	13(水)	-		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	-		24(火)	31(火)	午前
	20(水)	27(水)	-		午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	4(月)	11(月)	-		午前
	-		6(金)	13(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	18(月)	25(月)	-		午前
	-		20(金)	27(金)	午後
パワーポイント 入門	14(木)	21(木)	-		午前
	-		11(水)	18(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	-		9(月)	16(月)	午前
	-		-		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	-		9(月)	16(月)	午前
	-		-		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	4(月)	11(月)	-		午前
	-		-		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	-		23(月)	30(月)	午前
	19(火)	26(火)	23(月)	30(月)	午後

※4月のスマホ入門Ⅱ講座は定員4名です。



ポール de ウォーク

『昔の暮らしと祈り巡り』in 上鶴間



「魔法の2本杖」で楽しく歩きましょう!



【日時】 3月19日(土)*雨天延期26日
午前9時30分～(約2時間30分)

初心者
大歓迎

【集合】 相模大野中央公園 管理事務所前 9:20 集合

【内容】 ポール de ウォークをしながら郷土を知る
(てくてくマップBコース「昔の暮らしと祈り巡り」)

【講師】 ポール de ウォーク講師による実技指導。
上鶴間公民館てくてくガイド

【定員】 20名(どなたでも) 【参加費】 200円(保険代)

【申込み】 2月15日(火)～3月17日(木)

相模原南自立支援事業所 一休 ☎ 042-851-6591
(受付は土、日を除く) 午前9時から午後5時まで

【持ち物】 マスク着用・飲み物・タオル。動きやすい服装・歩きやすい靴で参加。
*ポールレンタル無料(身長に合わせて調節できます)

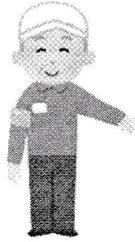
【主催】 日本社会
連帯機構神奈川
地方委員会
【協力】 上鶴間公
民館・てくてくガ
イド

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、変更または中止になる場合があります。

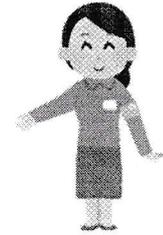
☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう!
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか?地域の景観を損なうだけでなく、ネットに
引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を!

相模原市自治会連合会



子ども安全見守り隊 ボランティア募集!



登下校時の見守り活動にご協力下さい!

各小学校の見守り隊は、子どもたちを交通事故や犯罪被害から守るために、保護者や地域の皆様のご協力を得ながら活動していますが、十分な見守り活動を継続的に行うために、更なる担い手を必要としています。

☆どんな活動をしているの?

登下校時の通学路で子どもの見守りをしています。

☆無理のない範囲で活動して下さい!

- ・通勤、お仕事、ウォーキング、買い物、犬の散歩などをしながら、見守り活動をしませんか?
- ・男女年齢は問いません。
- ・ボランティア保険に加入しており安心して活動できます。



【問合せ】お近くの小学校または相模原市教育委員会学務課 (☎042-769-8282)

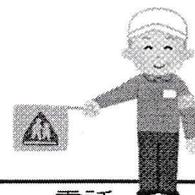
学校安全活動団体（見守り隊）募集

近年、各地で子どもたちを取り巻く痛ましい事故が発生しています。東林地区小学校の通学区域内は、自動車の通行量が多く、また、路地も多いため、児童の登下校の安全をどう確保したらよいか、各学校も苦慮しているところです。

このような現状の中、東林小学校、上鶴間小学校、くぬぎ台小学校、鶴の台小学校の4校では、児童の登下校を見守っていただく「学校安全活動団体（通称：見守り隊）」を募集しています。（学校ごとに名称は違います。）

「見守り隊」は、登下校時の児童を見守り、安全で安心な地域をつくり出すための組織です。活動は、毎日でなくても構いません。ご都合のよいときをお願いします。

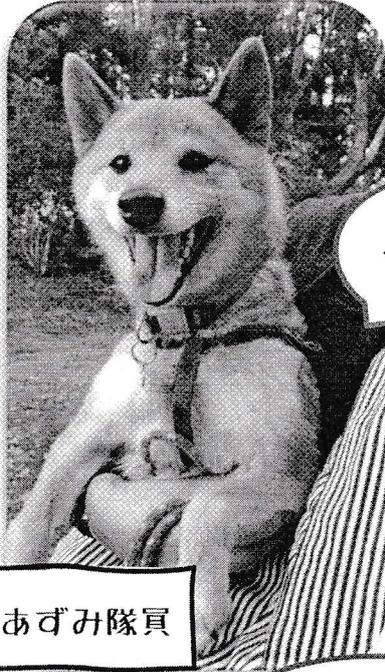
趣旨をご理解いただき、ご協力いただける方は、
下のお近くの各小学校 副校長へご連絡ください。



【ご連絡・お問い合わせ先】

学校名	学校安全活動団体（見守り隊）名称	電話
東林小学校	東林小学校 安全ボランティア団体	742-9579
上鶴間小学校	上鶴間小学校「子ども安全ボランティア」	743-9870
くぬぎ台小学校	くぬぎ台子ども安全見守り隊	746-0811
鶴の台小学校	鶴の台子ども見守り隊	745-5611

東林わんわんパトロール隊 紹介します!



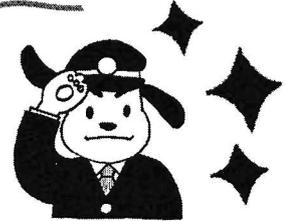
あずみ隊員

4才です!

現在67隊員が、地域の安全
を見守っているのだワン

(令和4年2月14日現在)

隊員募集しています!



さくら隊員

北海道から来
ました。
少しでもお役
に立てれば!



マロ隊員

がんばります!



レオン隊員

ガンバリマス!

飼い主さまへ

南区安全・安心まちづくり推進協議会東林支部
お問合せ/申込先 東林まちづくりセンター内
電話042-744-5187

登録をしてくれた方には暗い道でも、キラリ
と光るお散歩バッグとスウィングポーンを
お渡しします。

グッズを持ってお散歩をするだけで、気軽に
見守り活動にご参加いただけます。

(東林地区にお住いの方)

御協力ありがとうございました

市社会福祉協議会 賛助会費

東林地区では、総額 1,557,389 円の御支援を頂きました。うち、778,695 円を東林地区社会福祉協議会で、778,694 円を相模原市社会福祉協議会の事業・活動に活用させていただきます。御協力ありがとうございました。

<東林地区社会福祉協議会>

東林地区に配分された賛助会費は、地区の福祉人材の育成、福祉啓発活動の他、地域福祉活動費補助金として、自治会、老人クラブ、地域福祉活動団体、ボランティアグループに交付し、地域に還元させていただきました。

<相模原市社会福祉協議会>

「ボランティア登録制度」や介護保険対象外の「家事援助サービス」の運営等、市民の方々が担い手として参加するきめ細かい福祉活動などに活用しています。募集に御尽力いただきました自治会、民生委員・児童委員の皆様ありがとうございました。

問合せ：相模原市社会福祉協議会 電話 042-730-3888

東林地区社会福祉協議会 電話 042-705-3315

住所変更のお手続きは お近くのまちづくりセンターで！

南区役所区民課の窓口は、転入や転出などの届出で大変混雑し、お待ちいただく時間が長くなっています。

転出や転居などの住所変更の手続きや住民票の写しなどの証明書の受け取りには、「東林まちづくりセンター」をご利用ください。

名 称	東林まちづくりセンター
所 在 地	相模原市南区相南 1-10-10
電 話 番 号	042-744-5161
開 所 時 間	午前8時30分から午後5時まで
休 所 日	土・日曜日、祝日等、年末年始（12月29日から1月3日まで）
主な取扱業務	戸籍の届出、住民登録、印鑑登録、国民健康保険・国民年金等の各種届出（一部除く）、各種証明書の発行、市税の納付 マイナンバーカードの手続き

<お問い合わせ先> 南区役所区民課 電話 042-749-2131



市内 22 地区の地域情報紙電子ブック閲覧サービス実施中

パソコン、タブレット、スマホでご覧になれます。

<http://www.soin.or.jp/kairanban>

さがみはらかいらんばん

検索



東林間児童館建て替えについて(お知らせ)

日頃より、東林間児童館をご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、東林間児童館は施設の老朽化が進んでいることから、令和4年度に建て替えを予定しています。現在の児童館は3月をもって閉館し、令和5年3月下旬頃に新たな児童館が開館する予定です。

また、桜の木は老木であり、倒木の可能性もあることから、今回の建て替えにあわせまして、伐採させていただきます。

建て替え工事期間中は、児童館は閉館となり、地域の皆様には御不便をおかけいたしますが、御理解下さいますよう、お願いいたします。

○スケジュール (予定)

- ・ 令和4年3月 児童館閉館
(※児童遊園の廃止)
- ・ 令和4年4月～ 児童館解体工事
(※建物等解体、遊具撤去、桜等樹木伐採)
- ・ 令和4年8月～ 建設工事
- ・ 令和5年3月下旬頃 新児童館開館
(※児童遊園の併設はありません)

相模原市こども・若者未来局
こども・若者支援課
施設管理班

電話：042-769-8370

児童館だより

2022.3.1

発行責任者 古木進一

3月号

閉館に向けてのごあいさつ

館長 古木

日頃より地域の皆様にご利用頂き誠にありがとうございます。
当児童館は、昭和40年(西暦1965年)の開館から56年が経過し、施設の老朽化が進んでいることから、令和4年度に建て替えをする事は、相模原市からの広報でご存じの事と思います。

これまで、多くの方々のご協力のもとで、「安全・安心の児童館」として、各種行事を実施してまいりました。令和5年3月に新館の開館を予定しておりますので、約1年の閉館とはなりますが、ご理解下さりますようお願い致します。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から大々的な催しはできませんが、多くの方々に様々な思い出の残る施設ですので、閉館直前の3月25日から31日までの約1週間、「**ありがとう東林間児童館**」を開催します。

思い出を残したり、昔を思い起したりしていただけるよう、職員一同で企画しますので、是非、皆さん、ご家族で、お友達と、お一人でも、ご自由に児童館に来て下さい!!
”お待ちしております。”

◎ 『ありがとう東林間児童館』の日程と詳細

日時

3月25日(金) 13:00 ~ 17:00 ・ 3月26日(土)~31日(木) 9:00 ~ 17:00

◎桜の木に、花びらでお別れメッセージを!(皆さんのメッセージで満開にしましょう✿)

◎ホールの壁に落書きメッセージを!(壁に落書きなんて最初で最後!)

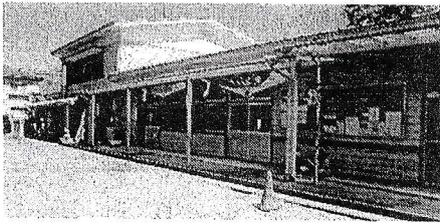
◎館内を自由に内覧して下さい!

◎写真・記念誌・工作の閲覧、展示

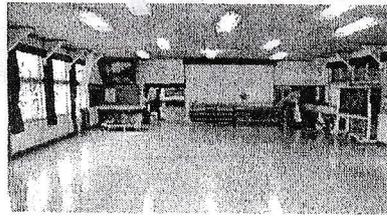
※25日(金)~31日(水)はホール展示の為、遊べません。図書室は遊べます。



思い出の東林間児童館



全 景



ホ ール

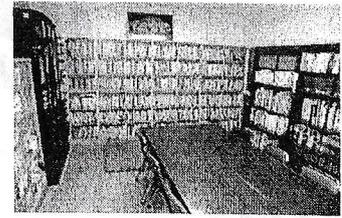
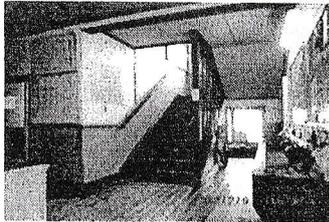


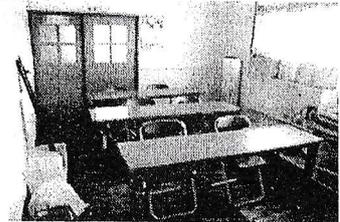
図 書 室



階 段



2 階和室

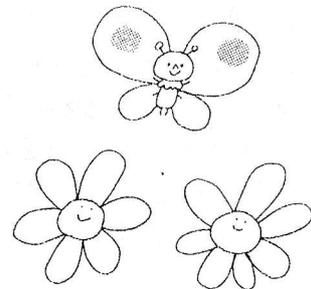


2 階会議室

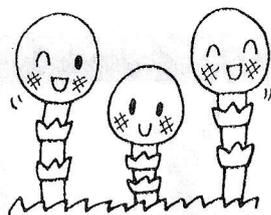


○ 近隣施設のご案内

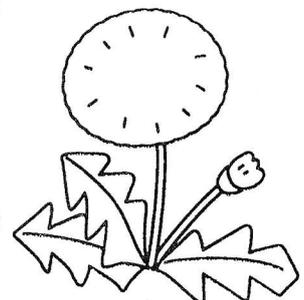
休館中は、次のような施設でも遊べますよ！



施 設	所 在 地	児童館からの距離
相南児童館	南区相南1-15-28	1.0km
上鶴間こどもセンター	南区上鶴間8-10-12	1.4km
林間第4公園	南区東林間4-41	0.3km
さくら児童遊園	南区東林間7-28	0.9km



お元気で、また会える日を楽しみにしています！



自治会報 さがみはら

No.79 令和4年(2022)3月発行
発行部数 18万部

つくりだそう自治の力で明るいまちを

相模原市自治会連合会の現況

地区自治会連合会数 22
自治会数 589
加入世帯数 166,397
班(組)数 11,340

R 3. 4. 1現在

ホームページ
<https://www.sagamihara-jichiren.jp/>
相模原市自治会連合会 検索 Q



発行責任者 相模原市自治会連合会 会長 竹田 幹夫

題字 相模原市長 本村賢太郎

事務局 〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23 けやき会館内 相模原市自治会連合会 TEL.042-753-3419

竹田会長あいさつ

～子や孫により良い地域を残す～



令和3年6月に会長に就任しました星が丘地区自治会連合会の竹田幹夫です。皆様のご協力を得ながら精一杯努めさせていただきますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、2年前からコロナ禍において、従来の自治会活動は中止の連続で、地域コミュニティ形成の推進が困難でした。

これからは、SDGsや「ウイズコロナ」も念頭に、中止となった事業の見直しや新たな事業展開が必要になってくると思われます。

政令指定都市となって10年以上が経過し、緑・中央・南の各区が目指す将来像や、課題の違いが鮮明になりつつあり、その課題を解決しながら将来像に向かっていく各自治会活動を大変喜ばしく期待している所であります。

しかしながら、自治会活動に対し疑問や課題を抱えている会員もいます。それをそのままにせず、周りに相談し、解決しない時は他の自治会にも相談する事により、今迄気づかなかった点が見え、心地よく暮らせる地域になるのではないのでしょうか。

地域活動の役員になった時も仕事と思わず、知らなかった人と出会える、話が出る人が増えた事を喜びに感じ「子や孫に、より良い地域を残す」ためにお力添えをお願いします。

また、各自治会が解決できる課題ばかりではない事もあります。各地区自治会連合会で議論した結果、行政の力が必要な事があります。毎年、相模原市自治会連合会は相模原市に対して政策要望書を提出しております。「これは無理」と諦めず、周りに相談し、意見を言ってください。

『入っていて良かった』という自治会にして、会員を増やしていきましょう。

 監事 宮野善三郎 藤野地区(緑)	 監事 山口 信郎 大野北地区(中央)	 会計 穂刈 健二 新磯地区(南)	 副会長 安藤 和実 橋本地区(緑)	 副会長 小林 充明 上溝地区(中央)	 副会長 森 逸雄 大野中地区(南)	 会長 竹田 幹夫 星が丘地区(中央)	 理事 大木 恵 大野南地区(南)	私達が、令和3年度相模原市自治会連合会役員・理事です。各地区の自治会連合会から選出されました。
 理事 安藤 孝洋 小山地区(中央)	 理事 吉田 貴亮 横山地区(中央)	 理事 郭柏 秀規 光が丘地区(中央)	 理事 瀨尾 守一 相武台地区(南)	 理事 志村 勝美 田名地区(中央)	 理事 牛尾 良一 中央地区(中央)	 理事 中島 勝平 麻溝地区(南)	 理事 長谷川 克 相模湖地区(緑)	
 理事 篠塚美希子 相模台地区(南)	 理事 丹波 晴道 清新地区(中央)	 理事 齋藤 信夫 城山地区(緑)	 理事 黒子 信雄 東林地区(南)	 理事 佐藤 金男 大沢地区(緑)	 理事 熊合 弘 津久井地区(緑)	 理事 中島 勝平 麻溝地区(南)	 理事 長谷川 克 相模湖地区(緑)	

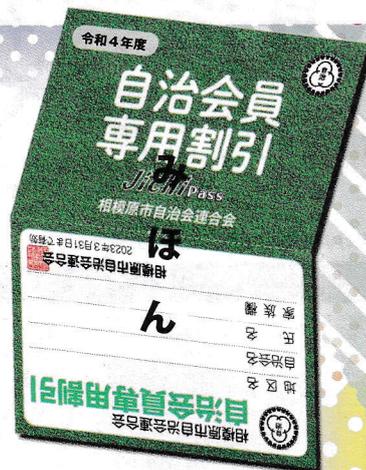
市連の取組

★コロナ禍においても、リモートを活用し会議を開催！
★総務部会…自治会加入、脱退防止に向けた取組！

★防災安全部会…交通安全に関する取組！
★広報部会…自治会報さがみはらの発行！

お得に使おう!

JichiPass



自治会員専用割引 (*Jichi*Pass) は、自治会に加入している皆さまがご利用いただけるお得な割引サービスです。毎年4月頃に自治会でリーフレットとして配付しています!

今年度新たに

「あいはら遺言・相続相談室(行政書士佐藤勝己事務所)」が加わりました!!

遺言や相続分野を中心に業務を行っている行政書士事務所で、

初回相談料5,000円が無料になります。



詳しくは、右のQRコードから行政書士佐藤勝己事務所のホームページをご確認ください。

自治会員特別優待デー

さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト

入園無料

開催期間 令和4年3月12日(土)・13日(日)・14日(月)
※イルミネーション点灯18時予定

区分		特別料金	一般料金
遊園地フリーパス	大人	3,300円	4,500円
	シニア・小人	2,600円	3,700円
遊園地入園券	大人	無料	1,900円
	シニア・小人	無料	1,200円
イルミリオン入場券	大人・シニア	無料	1,500円
	小人	無料	1,100円
温泉うるり		各料金から200円引き	
BBQサンキューパック (入園料込)	大人	2,000円	※2名様以上、予約時に限る。
	シニア・小人	1,800円	
【お問い合わせ】 ワイルドクッキングガーデン 042-685-0818			



期間中に、自治会員専用割引 (*Jichi*Pass) を提示すると5名まで特典が適用!!

※小人・・・3歳～小学生

優待施設一部紹介

- 弁護士相談 … 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター
- 人間ドック … 相模野病院、ヘルス・サイエンス・センター、JA健康管理センターさがみはら
- レジャー施設 … 相模ファーストレーン、相模原パークレーンズ、伊豆アニマルキングダム、サンリオピューロランド、天然温泉ロテン・ガーデン

他にも! 接骨院・葬祭関係・宿泊施設等で優待が受けられます! 詳しくは市連ホームページへ!



お出かけの際は、新型コロナウイルス感染症対策に努めていただくようお願いいたします。



地域トピックス【津久井】

ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージ開催

津久井湖、宮ヶ瀬湖及び奥相模湖の3つの湖や県内最高峰の蛭が岳などの山々が存在する津久井地区は、水と緑に囲まれた自然豊かな地区です。

昨年夏、津久井地区を舞台に「東京2020オリンピック自転車ロードレース競技」及びオリンピックのレガシーとして「ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージ」が開催されました。

「ツアー・オブ・ジャパン相模原」は、橋本公園から串川橋交差点まで向かい、鳥屋・串川地域を7周半周回し、鳥居原ふれあいの館前までのコースとなっております。オリンピックの1年延期により、オリンピック自転車ロードレース競技前の5月に実施され、新型コロナウイルス感染症防止のため、会場および沿道での観戦自粛の中、津久井地区では多くの住民の皆様がコースサポーターとして従事し、大きな事故もなく終了しました。本年も5月21日(土)に開催が予定されています。

今後、ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージ競技を地域住民の皆様や国内外の観客の皆様と盛り上げ、地域及び地区自治会連合会の活性化につなげていきたいと思っております。



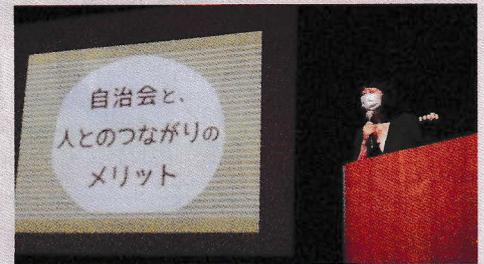
地域トピックス【光が丘】

自治会と、“人とのつながり”のメリット

光が丘地区自治会連合会では、「啓発講演用パワーポイント」を作成し、地域の人たちへの“自治会加入促進”や“防災・防犯・交通安全”の啓発に活用しています。特に「自治会と、“人とのつながり”のメリット」は昨年3月に相模原市自治会連合会の総務部会で実施した紹介講演のあと、

6月に中央区・南区の新任自治会長研修で講演を実施しました。さらに他地区からも多くの講演依頼があったことから、10月の総務部会で、その“ナレーション(解説)付きDVD”を作成して、市連で広く活用することが提案されました。これを受け、光が丘地区自治会連合会では今年度中にDVDを作成する予定です。

「自治会と、“人とのつながり”のメリット」は、自治会活動が生み出す「身近な人とのつながり」が、平時・有事を通じて私たちにどのようなメリットをもたらすのかについて、講師が解説するものです。目には見えなくても、まちの安全は、そこに暮らす人々のつながりによって守られています。過去の具体的な災害事例を引き合いに、身近な顔見知りによる日頃の関わり合いが、いざというときにこそ重要な役割を果たしていたことや、「割れ窓理論」から、モラルや住民の目があり集団で対応するまちには犯罪が寄り付かないことなどが説明され、聴衆がいつの間にか引き込まれていく内容となっております。



地域トピックス【相武台】

地区自治会連合会創立50周年記念式典を挙げる

令和3年11月14日(日)、相武台公民館にて「相武台地区自治会連合会創立50周年記念式典」を開催し、本村市長はじめ、多くの方々にご出席いただきました。令和2年10月に創立50周年を迎えるにあたり、令和元年度に「創立50周年記念事業実行委員会」を立ち上げ、準備を進めてまいりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大により、当事業も進行が大きく変わりました。その中で記念誌部会

では、感染防止対策を講じながら令和2年度中の記念誌完成を目標に進め、大変素晴らしい記念誌が発行できました。

当連合会は、昭和40年代の高度経済成長期に大規模な集合住宅や戸建て住宅が建築され、人口増加に伴い、昭和45年10月、市役所の相武台出張所開設と同時期に発足しました。ご先輩方のご苦勞とご活躍により発展を重ね、今も多くの自治会員の皆様のご協力によって現在に至っております。現在の当地区には、全国と同様の少子高齢化問題や、隣接する米軍基地に係る問題など、多くの課題がありますが、次の世代へ繋げるよう地域の皆様や近隣の自治会、関係機関などと協力し、さらに住みよいまちづくりをするために活動していく所存であります。

コロナ禍を乗り越え、「安全・安心」に自治会活動ができる日常が一日も早く戻ってくることを願っております。



市自治会連合会から市へ 『政策要望書』を提出しました

令和3年10月5日(火)、市全体に係る課題を取りまとめた「政策要望書」を市へ提出しました。

政策要望書を提出するまで、理事会で活発な議論を重ね、地域が抱える課題や要望を直接伝え、本村市長から、課題に対してしっかり対応していきたいとの回答をいただきました。

今後も、自治会活動の活性化や、市との協働による安全・安心なまちづくりを更に進めてまいりますので、ご協力をお願いいたします。



安藤副会長、森副会長、本村市長、竹田会長、小林副会長

要望事項

- (1) 区役所機能の強化
- (2) 防犯カメラに係る補助制度の充実
- (3) 地域防災力の向上
- (4) 太陽光発電の推進
- (5) 人口減少進行地区における対策の強化
- (6) 加入促進活動への支援
- (7) 市民の生活環境の向上
- (8) 市と自治会の協働によるごみ置場の設置・管理の促進
- (9) 一般ごみの戸別収集の実施
- (10) 一般ごみの清掃工場への持ち込みについて

!! 要望事項の詳細については、
市連ホームページを
ご確認ください!!



市連ホームページ活用案内



相模原市自治会連合会

検索

<https://www.sagamihara-jichiren.jp/>



- ①各地区の情報…イベント開催や地区の“今”など最新の情報を掲載!
- ②各種市連発行物…毎月発行している「地域情報紙」や、年1~2回の「自治会報さがみはら」、「自治会加入促進パンフレット」、「自治会活動の手引き」等がホームページ上で閲覧できます! 「前に見たけどもう一度見たい。」「紙ではなく手軽に確認したい。」そんな方はぜひ! ご活用ください!
- ③自治会員専用割引 (Jichi Pass) の特典内容…配布された紙を携帯せず、対象施設や特典内容等がいつでも確認できます!
- ④自治会検索…住所を入力するだけで知りたい自治会がヒット! (※一部の地区では検索ができない場合もあります。)
- ⑤自治会加入申込…入力フォームに情報を入力することで、加入申込ができます。自治会加入促進活動にお役立てください!

ご案内とお問い合わせ 「自治会報 さがみはら」は、皆様の会報です。自治会・地域での様々な活動・話題などの情報やご意見をお寄せください。

お問い合わせ 相模原市自治会連合会事務局
☎ 042-753-3419 E-mail: info@sagamihara-jichiren.jp

自治会報さがみはら編集 広報部会員
小林 充明 (上 溝) 穂刈 健二 (新 磯) 大木 恵 (大野南) 志村 勝美 (田 名) 割柏 秀規 (光が丘) 熊谷 弘 (津久井) 小島 盛生 (城 山)
森久保高弘 (相模湖) 大久保秀子 (横 山) 田坂 正子 (中 央) 飯田 秀雄 (大野北) 中村 明 (相模台) 村松 幸子 (相武台)



第63号
 人口 42,233人
 世帯数 21,576世帯
 (令和4年1月1日現在)
 【発行】
 東林地区社会福祉協議会
 相模原市南区相南1丁目10番10号
 ☎ (042) 705-3315
 FAX (042) 744-5194

ホームページアドレス <http://www.sagamiharashishakyo.or.jp/chikushakyo/tourin/index.html>



40段上のゴミ集積場へ

前回は引き続き、東林フレンドリーの会の活動を紹介します。
 東林間駅周辺にはたくさんさんのマンションが建ち、また上鶴間には急勾配な坂道が多いため、以前からその地区に住む高齢者の方から『足腰が弱り、ごみ捨てや買い物をする際の昇り降りが大変で困っている。サポートをしてもらいたい』などのお声を受け、令和元年10月、地域の



私たちは、相模原市が推進する「シニアサポート活動」で介護予防を目的として設立された有償ボランティアグループです。



寄せられたたくさんの温かいお手紙

週3回のゴミ出しのサポートに入っている方の中には自宅玄関先に出ていたゴミ袋にスタッフへ向けてお礼の手紙を貼ってくださっている方もいます。「コロナ禍で中々お会いする機会が限られていますが、このような「温かい声」

感謝のお手紙も…

有志の方々が集まり「東林フレンドリーの会」が発足しました。現在は、スタッフ8名で、4名の方々の支援を行っております。当会は相模原市社会福祉協議会や東林第1地域包括支援センターとも連携し、センターから当会のサポートが必要な方の依頼での支援、電球交換など日常生活でちょっとした困りごとへのサポートの二本立てで活動しています。

サポートを受けたい方や、スタッフとしてご興味、活動したい方がいらっしやいましたら、東林第1地域包括支援センター【電話042-174-017708】までご連絡をお願いします。
 (写真〓鈴木貞、文〓樋口)

今後もシニアのサポート活動を継続していくためにも無理はせず、サポートを受ける人、サポートをする人の両者がこの地域で過ごせて良かったと人と人との繋がりを感じてもらえる活動の一助となってくれることを目標に、活動を行っていききたいと思います。

現在は、早朝のゴミ出しや買い物サポート活動がメインですが、今後は他の依頼にも対応していく予定です。ただサポート活動がスタッフの日常に負担となってしまうようだと、会としての活動の継続が困難になってしまいます。

今後の活動に向けて

にスタッフも元気を頂き活動の励みにしております。

相模原市にお住まいのAさんは、日頃から自分の古い先を考えて、近い将来は特養（特別養護老人ホーム）に入りたいと思つたようになりました。だが、どうしたら入れるのか、また誰に聞いたらいいのか分らず、思いきって公民館近くの地域包括支援センターを尋ねました。そこで対応してくれた係の方は特別養護老人ホームとは何か、そして入所出来る基準などについて詳しくとても親切に教えてくれました。



特養ホームとは

特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）とは、常時介護を必要とし、在宅での生活が困難な高齢者に対して生活全般の介護を提供する施設です。略して「特養」とも呼ばれています。特養では、入浴、排泄、食事などの介護、その他の日常生活の支援、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行います。

入所の対象者は

有料老人ホームとの違いは、特養は社会福祉法人や自治体が運営する「公的施設」であるのに対し、有料老人ホームは主に民間企業が運営する「民間施設」です。特養ホームの1か月の費用は概ね6万～17万円位です。

申し込み方法は

施設への入所申し込みは、優先的な入所を判定する際に勘案する項目を盛り込んだ標準申込書により行います。

入所申込書は各施設に提出する



老人ホームでのおしゃべりのひととき
（肖像権に配慮してぼかしてあります）

順位の評価基準は

ことになり、その際に原則として入所希望者及びその家族等が、施設職員から入所希望者の心身の状況や病歴等、施設・サービスの内容、入所対象者、入所の必要性を評価する基準、退所基準等についての説明を受け、入所申込書の「説明確認欄」に署名を行うことになっていきます。

施設は、入所申込者全員について

て次の4項目を点数化し、合計点数の高い順に優先順位を決定し、入所判定会議を行うこととなります。（ア）要介護度（イ）介護状況（ウ）市内居住者（本市に住民登録のある方）（エ）特記事項。ア～エの合計点数が同じ方については年齢を重視し、年齢の高い順となります。

その他

特養は複数箇所への待機申し込みが可能です。本命の施設を別の施設に入所しながら待機することも可能です。

令和2年10月1日時点の入所待機者の状況は次のとおりです。

市内合計入所定員 3185人
待機者 256人 南区入所定員 1658人 待機者 117人

半年間の退所者（市内合計）504人。入所者392人であるため、概ね1年以内で入所できる状況です。

詳しいことは東林第1地域包括支援センター（042-740-7708）、東林第2地域包括支援センター（042-705-8278）へお尋ね下さい。

※東林ふくしでは、これからも高齢者問題をとりあげていきます。

**自助・共助で
東林間自治会での
防災訓練**

**放水訓練・車イスでの
避難誘導訓練**



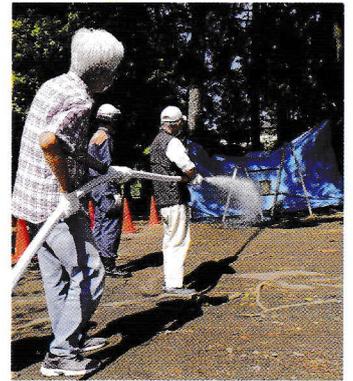
車イスでの初避難訓練

「東林間自治会の防災訓練」が10月3日(日)に松陰公園で開催されました。

スタンドパイプを使用して放水訓練と災害時要援護者(災害時に自力では避難の困難な人、高齢者、障がい者や妊婦の方など)を想定した車イスを活用して、自治会として初めて開催する避難誘導訓練を体験しました。

大きな自然災害は、いつ来るかわりませんが「自助・共助・公助」の3つの助が大切です。

東林間1丁目の松陰公園内に防災倉庫が置いてあります。この倉庫に保管してあるスタンドパイプ



火点を狙っての放水訓練

を使用して、近くの道路に設置されている消火栓に繋ぎ、コックを開けての放水訓練です。

訓練内容は、道路のマンホール蓋を開けて①消火栓の開閉方法②スタンドパイプの設置方法③ホースの延長と管そう接続(消防用接続器具)④伝令方法と放水訓練⑤車イス(9台)での避難誘導方法です。

参加者数は、自治会役員18名、自治会会員42名、社協1名、東林男性ボランティア6名、消防関係者6名の計73名でした。

訓練の前半は、スタンドパイプを火点に向けて栓を開き放水する。この時パイプに放水開始時の反動力ショックが出るので、一瞬の固定維持が大切と感じました。放水作業



男ボラの指示で下り坂道で車イス操作で無事に通過



立体交差側道の凸凹道あり通過訓練の難しさを体験

は消防署の方の指導のもと、2人1組で約50名以上の方が訓練に挑み、火点に放水が当たった時、大きな歓声が上がりました。

**坂道での車イス操作と
状況説明で安心向上**

後半は車イスの運転操作です。

東林間自治会の各防災倉庫に置いてある車イス(計9台)を使用して訓練に活用。車イス操作は1組2名。車イス操作のガイドも1組2名の4名でチーム対応しました。

車イスに関しては、東林男ボラの中山会長から①車イスの開閉方法②操作方法・介助方法の丁寧な説明を聞き、その後、約30分程度、車イスでの操作方法③段差の乗り越え方④でこぼこ道(凸凹道)での操作⑤坂道(上り・下り)での操作を体験しました。

小田急江ノ島線の踏切の遮断機

が下りていて渡れない緊急状況を想定。線路下を通る大野南立体交差側道のスロープを利用しての訓練でした。上段差がある場合は介助ブレーキを握って前輪のキャスターをゆっくり上げる。下段差の場合はゆっくり下げるなどの細かい操作と、更に車イスに乗っている方の安心確保のため、操作前に介助者が丁寧に説明しました。

下り坂道を操作する場合は、同乗者の声を聴いて低速で移動ではなく後進操作(バック)運転します。この時にはハンドルを操作する方は、後が見え難いのでパートナーの方が操作指示を行うことの重要性を知り、「丁寧な状況説明に安心感が得られました」という声を聞きました。今回の災害時の防災避難訓練で安全・安心の自助・共助の大切を十分に体験できました。

(写真Ⅱ長岡、文Ⅱ鈴木貞)

東林地区社協情報

ご協力ありがとうございました

皆様からお寄せいただいたご寄付・募金は、身近な地域でいきいきと暮らすための支え合い活動に活用させていただきます。

東林地区社会福祉協議会では、子育て世代から高齢者までが参加する居場所の運営や、福祉啓発講座・中学生に防災を伝える教室の開催、地区内で取り組む福祉活動への助成等に取り組んでいます。

今後とも皆様の温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

令和3年度 共同募金

- 赤い羽根共同募金運動..... 1,985,119円
- 年末たすけあい募金運動..... 871,636円

※街頭募金は新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み中止となりました。

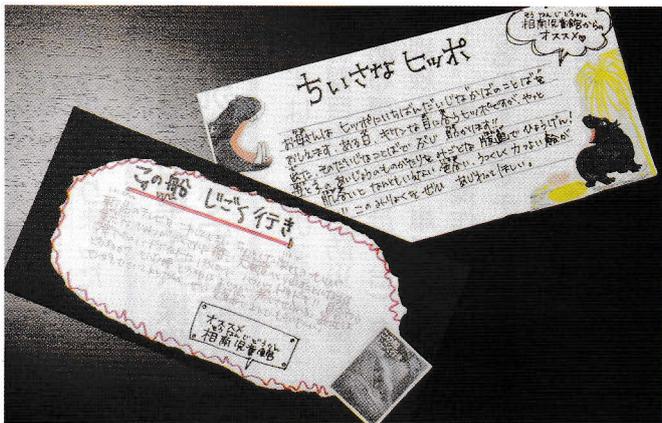
賛助会費募集結果

- 令和3年度実績額..... 1,557,389円

ご寄付

- 個人1名..... 1,000円

送られてきたメッセージ



図書購入費の助成と 推せん図書募集



東林地区社会福祉協議会では、子どもたちに質の良い本を沢山読んでもらおうと、本購入費の助成と併せて推せん図書の募集を行っています。図書助成金額は1施設1万5千円まで。今年度の対象施設は

東林地区内の児童館2か所、児童クラブ2か所、子どもセンターの計5か所。一方「社協子ども若者福祉部会会員」から図書の推せんを求め、11団体から26冊の応募を受け付けました。推せん図書の寄贈事業は今回が初。子どもたちに

大いに喜ばれています。とりわけ寄贈に当たっては、なぜこの本を推せんするのか、またお勧めのポイントやこの本に関するエピソードなども、子どもたちに理解できる内容のメッセージ写真と併せてもらうことになっており、それが大好評でした。「本を読む」といういろいろなことが分るし、自分が賢くなった気がする」は、子どもたちの声。なお、募集については予算の関係上、長編のシリーズや高額な本の推せんはご遠慮いただいています。

お役立ち情報

相模原市
ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしてほしい人、お手伝いをしたい人、
お気軽にお問い合わせください

開設時間：平日 午前8時30分～午後7時
電話：042-730-3885
メール：famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp






特殊詐欺の被害防止活動

被害に遭わないための対策

- 必要以上の現金は自宅に保管せず、自宅に現金があることを他人に教えない。
- 暗証番号は絶対に他人に教えない。
- 犯人からの電話を受けないようにするための対策をとる。



・固定電話は、常に留守番電話設定し、犯人からの電話に出ないことが被害防止に効果的です。
・常時留守番電話に設定できないご家庭は、呼出音が鳴る前に、相手に対し、「この電話は特殊詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容を自動録音します。」と告げる迷惑電話防止機能を有する機器の設置をすると、犯人が録音されることを嫌うので効果的です。
迷惑電話防止機能を有する機器への変更をご検討ください。

迷惑電話防止機能を有する機器については、市町村が無償貸出や購入費補助を実施している場合があります。お住まいの市町村に確認してください。
詐欺に気付くことのできる地域社会を！



特殊詐欺は、誰もが被害に遭う可能性がある犯罪という認識を持ち、社会全体で声を掛け合うことが大切です。

駅やコンビニエンスストア、ATMで焦った様子で電話をしているご高齢の方を見かけたら、お声掛けと警察への通報をお願いします。

『サギ撲滅の2本柱』

①こんな言葉を電話で聞いたらサギだ！

- ・「急にお金が必要！用意して！」
- ・「キャッシュカードを預かります。」
- ・「ATMで医療費を還付します。」

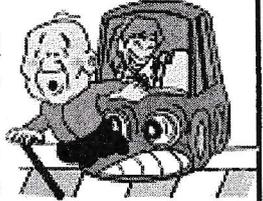
②留守番電話設定のお願い！

- ・「犯人は留守番電話を嫌います。」
- ・「常に留守番電話設定を！」
- ・「留守番電話が作動する前に取らないで！」
- ・「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」



高齢者が被害者にならないための対策

県内で交通事故により亡くなった65歳以上の高齢者は、交通事故死者全体の約5割を占めています。



そのうち、交通事故で亡くなった高齢者の約5割が歩行中であり、特に道路を横断中が多くなっています。

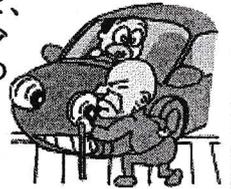
このため、道路を横断する場合には、横断歩道を利用するなど基本的なことを守り、さらに道路を横断する際は左右を確認し、手を上げるなどして横断する意思をドライバーに伝えることが大切です。

また、歩行者の交通死亡事故の発生は、約半数が夜間に発生しているため、反射材用品の着用が効果的です。

県警察では、歩行者が交通事故の被害者とならないための対策として、2月14日から2月23日までの10日間を、「反射材貼付啓発活動旬間」として、主に高齢歩行者に対して、

- 反射材の視認効果、使用方法等について理解を深めるための活動
- 靴や鞆に反射材を貼付してもらうための活動
- 反射材着用の必要性を実感してもらう交通安全教育
- 関係機関・団体と連携した、各種キャンペーン等における反射材の効果に関する広報啓発活動を推進するほか、
- 歩行環境シミュレータ等を積載した交通安全教育車ゆとり号の活用による安全な道路横断の体験
- 加齢に伴う身体機能の変化が道路における交通行動に及ぼす影響等の理解の醸成
- 運転免許を保有していないなど、交通安全教育の場に出る機会が少ない高齢者に対する教育の機会の確保

等に配慮した交通安全教育や広報啓発等を推進していきます。



(2月1日現在)

令和4年 相模原南警察署 交通事故飲日報(累計)	
交通事故発生件数	65件 (前年比+ 6件)
死者数	0名 (前年比± 0名)
負傷者	73名 (前年比+ 4名)
東林間交番管内 交通事故発生件数	3件 (前年比+ 3件)

令和4年 相模原南警察署 特殊詐欺発生状況(累計) 【1月23日現在】	
特殊詐欺	1件
被害総額	0万円

東林間交番事件簿 1月中の発生状況 【1月23日現在、暫定値】	
・万引き 2件	・自転車盗 1件
・暴行 1件	・器物損壊 1件
・さい銭ねらい 2件	
・車上ねらい 1件	





小田急相模原駅前交番だより

発行
相模原南警察署
小田急相模原駅前交番
0749-0110

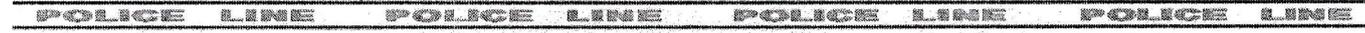
特殊詐欺にご注意!

オレオレ詐欺に注意!
息子や孫を装って
「電車の中にカバンを忘れた。会社の大切な書類が入っている」「会社の大切な書類を間違って送ってしまった」
などと言いい、現金を要求するオレオレ詐欺が発生しています。
その声、本当に息子さんやお孫さんですか
現金を要求する電話があった際には、必ず以前から把握しているご家族の電話番号に確認しましょう!
還付金詐欺に注意!
特殊詐欺は日々、発生しています。
特に、役所の職員をかたり
「医療費の払戻しがあります」
「税金の還付があります」
などと言いい、駅やコンビニエンスストアに設置の無人ATMを操作させ、犯人の口座に預貯金を振り込ませる還付金詐欺が発生しています。
もし、ATMを利用時にATMMを利用する高齢

者が携帯電話を使用していたら、還付金詐欺を疑い、お声掛けをお願いします。
「セキユリティの高」
「これからご自宅に伺い、カードを交換します」
と話して自宅を訪問し、キャッシュカードをだまし取る手口です。
また、カードを封筒に入れさせ
「封印をしますので、印鑑をお願いします」と話し、その場を離れた隙を見て、封筒ごと別の封筒にすり替える手口が多発発生しています。
「電話でキャッシュカードと言われたら、それはサギ!」

高齢者が被害者にならないための対策
県内で交通事故故により亡くなられた65歳以上の高齢者は、交通事故死者全体の約5割を占めています。
そのうち、交通事故で亡くなられた高齢者の約5割が歩行中であり、特に道路を横断している時が多くなっています。
このため、道路を横断する場合には、横断歩道を利用するなど基本的なことを守り、さらに道路を横断する際は左右を確認し、手を上げるなどして横断する意思をドライバーに伝えることが大切です。
また、歩行者の交通死亡事故の発生は、約半数が夜間に発生しているため、反射材用品の着用が効果的です。
県警察では、歩行者が交通事故の被害者とならないための対策として、2月14日(月曜日)から2月23日(水曜日)までの10日間を「反射材貼付啓発活動旬間」として、主に高齢歩行者に対して、

○ 反射材着用の必要性を実感してもらう交通安全教育
○ 関係機関・団体と連携した、各種キャンペーン等における反射材の効果に関する広報啓発活動を推進するほか、
○ 歩行環境シミュレータ等を積載した交通安全教育車ゆとり号の活用による安全な道路横断の体験
○ 加齢に伴う身体機能の変化が道路における交通行動に及ぼす影響等の理解の醸成
○ 運転免許を保有していないなど、交通安全教育の場に出る機会が少ない高齢者に対する教育の機会の確保等に配慮した交通安全教育や広報啓発等を推進していきます。
また、本県では、幼児から高齢者まで道路を利用する全ての方を対象に、県内各地で交通安全教室を行っています。交通安全講話や実技を、受講者の年齢や希望に合わせ、分かりやすく楽しく交通ルールを理解できるように工夫しています。



令和4年
相模原南警察署
特殊詐欺発生状況(累計)
【1月23日現在】
特殊詐欺
1件
被害総額
0万円

おださが交番事件簿
1月中の発生状況
【1月23日現在・暫定値】
万引き 1件

(2月1日現在)(累計)
令和4年 相模原南警察署交通事故日報

交通事故発生件数	65件	(前年比+ 6件)
死者数	0名	(前年比± 0名)
負傷者	73名	(前年比+ 4名)

おださが交番管内 1月中現在の発生状況

交通事故発生件数	4件	(前年比+ 2件)
----------	----	-----------

食を通して
考えよう
あなたの健康づくり



フレイルってなに…？

フレイルをご存じですか？年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・おいしいものが食べれなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

💡フレイル予防3つのポイント💡

身体活動

ウォーキング・ストレッチ
など

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかりととりましょう。

社会参加

趣味・ボランティア・就労
など

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

東林地区にも気軽に参加できる場所があります
地域にある食・社会参加の場

いこいの広場にいこう



東林いこいの広場とは

軽食や淹れたてのコーヒーを楽しみながら、気軽におしゃべりできる高齢者や地域のみなさんの交流の場です。

東林地区社会福祉協議会が主催し、ボランティアのみなさんが運営しています。

コロナ感染対策を万全に運営をしています。

(緊急事態宣言下は活動休止)



木曜喫茶は、毎週木曜日にくぬぎ台地域活動施設で開催しています。地域活動に参加することは、フレイル予防になります！

お問合せ 東林地区社会福祉協議会まで Tel042-705-3315(平日9:00~17:00)

自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が**左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例:さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者を踏まえた保険事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

何か**心配事**があったら…? 高齢者に関する介護・健康・福祉の相談窓口
地域包括支援センターへ (平日8:30~17:00)

東林第1地域包括支援センター
TEL042-740-7708

東林第2地域包括支援センター
TEL042-705-8278



相模原市で 食に関するボランティア活動をしている団体をご紹介

相模原市食生活改善推進団体

わかな会

わかな会は、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

現在は、約300人の会員が、健康づくりのための食の普及や地域の食文化を継承するため、郷土料理の普及などを行っています。



活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！例えば「親子のクッキング教室」、「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」、「郷土料理(うどんづくり・酒まんじゅうづくり)」など、様々な取り組みをしています。

わかな会 Q & A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙」(回覧板)でお知らせしています！
電話でお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。

「食生活改善推進員養成講座」では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識、生活習慣病予防やライフステージ別の食事、栄養成分表示や栄養価計算等について学びます。

食生活改善推進員養成講座の参加募集については、市の広報やホームページに掲載します！

詳しくは市のHPに掲載しているよ★

相模原市 わかな会





おいしく食べて フレイル予防！

食べる機能の低下などにより、食事量が減ったり、食品の種類が減ったりすると、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「低栄養状態」となります。その状態が続くと、体重や筋肉が減少して、心身の活力が低下する『フレイル』になる可能性が高くなります。おいしく食べてフレイルを予防する食事のコツを取り入れてみましょう！

①できるだけ3食、食べる

「面倒くさい」「食欲がない」などの理由で、食事を抜いてしまうことはありませんか？1回食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素が足りず、体重が減ってしまいます。

まずは1日3食、食事をするところから始めてみましょう。

②主食・主菜・副菜をそろえて食べる

効率よく体に必要な栄養をとるには、この3つの組み合わせで食べることがポイントです。

副菜

野菜・海藻・きのこ類

体の機能を整える
ビタミン・ミネラルの補給源

【1食の目安量】
小鉢1～2個分

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

筋肉、血液、骨などの体をつくる
もとになるたんぱく質の補給源

【1食の目安量(どれか一つ)】
うす切り肉2～3枚
魚の切り身1切れ

主食

ごはん・パン・麺類・芋類

体を動かすエネルギーになる
炭水化物の補給源

【1食の目安量(どれか一つ)】
ごはん1杯(150g～200g)
食パン6枚切り(1～2枚)

汁物

具たくさんにすると副菜の
代わりに野菜の補給源になる
食塩が多く含まれるため、
1日1杯が目安



1日1回どこかで食べよう

牛乳・乳製品

骨や歯を強くするカルシウムの
補給源になり、たんぱく質も豊富に
含まれる

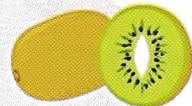
【1日の目安】
牛乳・ヨーグルトを200g程度



果物

ビタミン類の補給源

【1日の目安】
約200g
りんご1個など



カレーや焼きそばなど、一皿で「主食・主菜・副菜」がそろうメニューも取り入れてみましょう！

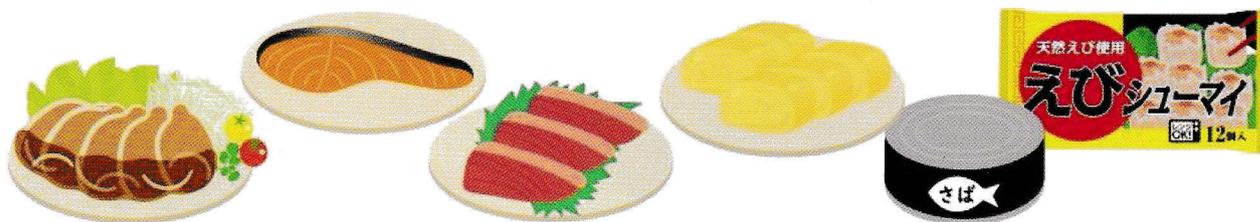
③ たんぱく質をしっかり食べる

たんぱく質が少ないと、筋肉量の減少につながります。加齢とともに筋肉を合成する力が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。

コツ
1

1食に1品「主菜」を食べて たんぱく質アップ!

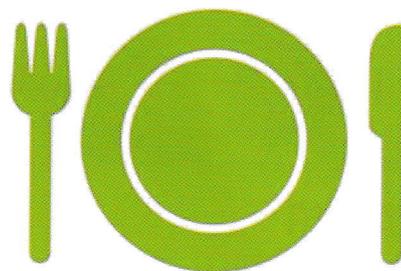
肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が多いおかずは、1食に1品以上を目安にしましょう。



コツ
2

食事やおやつに「ちょい足し」して たんぱく質アップ!

主菜以外にもたんぱく質豊富な食品を「ちょい足し」すると、たんぱく質をアップできます。



P8

たんぱく質を多くとれる簡単レシピ[®]を参考にしてください♪

肉や魚、卵、豆腐などの
たんぱく質が多いおかずは、1食+αを目安に！

たんぱく質を多くとれる簡単レシピ

厚揚げでピザ



材料(2人分)

- 厚揚げ …… 大1枚(200g)
- たまねぎ …… 小1/2個(60g)
- ピーマン …… 1個(30g)
- ベーコン …… 1/2枚(8.5g)
- とろけるチーズ …… お好みで
- オリーブ油 …… 小さじ1/2
- ④ [こしょう …… 少々
- トマトケチャップ …… 大さじ1

ひとことメモ

煮物にしがちな厚揚げをピザ風にアレンジしたメニューです。トマトケチャップとチーズの味付けで美味しくいただけます。フライパンでも簡単に作れます♪

【作り方】

- ① 厚揚げは長さを半分に、さらに厚さを半分に切る。
- ② たまねぎは縦半分に切り薄く切る。ピーマンは半分に切り細切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、②を入れて火が通るまで炒め、④を加え、味を調える。
- ④ 厚揚げの切った面を上にして③を等分にのせ、上からチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

<栄養成分(1人分)>: エネルギー 270kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.7g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 0.8g

ツナニラ玉子



材料(2人分)

- ツナ缶(油漬) …… 1缶(70g)
- 豆腐(木綿) …… 1/3丁(100g)
- にら …… 1/2束(60g)
- 卵 …… 2個
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… 少々

ひとことメモ

ツナ缶の油を利用するので炒め油は必要ありません。
豆腐の代わりに高野豆腐を使っても◎

【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② にらは2~3cm長さに切る。
- ③ ツナ缶の油だけフライパンに入れて広げ、②をしんなりするまで炒める。
- ④ ③にツナと①をほぐして加え、さらに炒める。
- ⑤ 溶きほぐした卵を加え、卵が固まり始めたら静かに混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

<栄養成分(1人分)>: エネルギー 212kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.0g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 1.1g