

回覧

7月クリーンデーのお知らせ

(第395回)

令和7年6月1日

自治会法人 東林間自治会
会 長 松井 昭治
環境部長 斉藤 真也

7月のクリーンデーは13日(第2日曜日) 午前9:00から

行います。皆さまのご協力をお願いいたします。(雨天の場合は、20日となります。)

*第3公園のみ8時30分からとなります。

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7区、東8区、東9区、東10区、東11区、東12-1区
東12-2区、東13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: 杣・柳沢・藤原・土屋・岡野・溝辺・板倉) |
| *かしわ公園
(上鶴間4-16) | 東2区、東3区、東4区、東5区、東6区の方
(担当役員: 鈴木・浅田) |
| *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・林・小野寺・南・長岡) |
| *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: 富家・木全・野内・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: 雨宮・田村(晃)・飯室・松本) |
| *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: 斎藤・岩本) |
| *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: 阿部・吉原・小湊・石田・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・菅井) |
| *第5公園
(東林間3-17) | 西8区 |

*8月のクリーンデーはお休みです。

回 覧

令和7年6月1日

会 長 松井 昭治

福祉部長 阿部 匡秀

第1回 東林間自治会

おしゃべりサロン開催のご案内

会員の皆さまお待たしました。

今年度も、お菓子をつまみながら
おしゃべりを楽しみませんか？

日 時

7月25日（金）

午前10時～11時

場 所

東林間自治会館 1階ホール

参加費無料・申込み不要

今後の予定

9/26 10/24 11/28

1/23 2/27

<お問合せ先>

東林間自治会 事務所

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分

令和7年6月1日

回 覧

自治会法人 東林間自治会

会 長 松井 昭治



< 賛助会員募集について >



東林間自治会では、賛助会費（年額
1口200円）を、自治会予算より協
力致します。

活動等の詳細は別紙をご覧ください。

なお、別途ご協力下さる方は、直接
「東林地区社会福祉協議会」へお問合せ
下さい。

熱中症対策しましょう

熱中症の予防には、
水分補給と暑さを避けることが大切です。



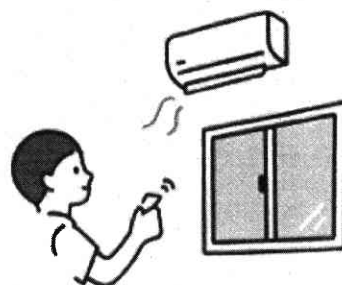
のどが渴いていなくても
1日あたり1.2Lを目安に
コップ約6杯

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。

◇◆◇予防できているチェック!◇◆◇

- ☐ 涼しい場所・施設を利用している
- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 暑い時は無理しない
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

相模原市保健所 健康増進課 042-769-8274



東林地区社会福祉協議会からお知らせ



回覧東林情報 5月号でお知らせしましたサロンのご案内に間違いがありました。

8. りんりんカフェ (東林第1地域包括支援センター)

誤) 月1回金曜日⇒ 正) 月1回火曜日 です



☆ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

☆引き続き、サロン参加対象者、会費、内容等についての詳細は事務局まで
お問い合わせください。

東林地区社会福祉協議会事務局

電話番号 042-705-3315

(平日9:00~17:00 ※12:00~13:00は除く)

本事業は、皆様からの賛助会費が活用されています。ご協力誠にありがとうございます。



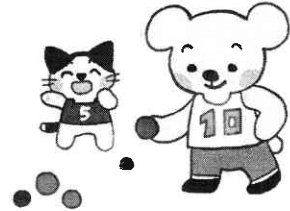
東林公民館からのお知らせ

*状況により、やむを得ず急に中止となる場合があります。

事業実施中の写真は公民館の館報及びホームページに掲載することがあります。

ボッチャ講習会

ボッチャは1984年^{ねん}からパラリンピックの正式競技^{せいしききょうぎ}となっており、現在では、老若男女^{ろうにやくなんによだれ}誰でも楽しめる^{たの}スポーツとして普及^{ふきゅう}しています。



開催日 : 令和7年7月5日(土) 午後1時~2時30分

会場 : 東林公民館 ホール1・2、大会議室

対象 : 館区内在住・在勤・在学の方

参加費 : 無料

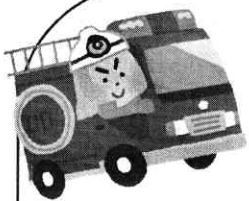
定員 : 30名(申し込みが定員を超えた場合は抽選)

持ち物 : 体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み : 令和7年6月12日(木)~6月27日(金)

*公民館窓口および電話にて受付

☎042-744-0087 (月曜日・祝日の翌日を除く午前9時~午後5時)



バスで行く!

こども社会見学

開催日 : 令和7年7月29日(火) 午前8時45分~午後4時30分

行先 : 相模原消防指令センター、日本山村ガラス東京工場

定員 : 30名

対象 : 小学4年生~6年生

参加費 : 200円(入場料等)

申込み : 6月24日(火)~7月8日(火)

《公民館窓口および電話にて受付》

持ち物 : マスク、帽子、タオル、飲み物、お弁当、レジャーシート

※動きやすい服装・運動靴でお越しください。



問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00~17:00 (正午~13:00を除く)

*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。

ライブを楽しもう! S・O・S

入場無料
自由席

※整理券が必要です。

7月6日(日)
13時30分 開演
13時00開場
ホール1・2



結成10周年のS・O・S (サザンおーどスターズ)
サザン楽曲を中心に昭和の名曲をお届けします♪

整理券申込み (先着120名)

6月11日(水) 午前9時より、以下の方法でお申し込みください。(1人2枚まで)

- ① 公民館窓口：午前9時～正午／午後1時～5時(6月23日は休館)
- ② 応募フォーム：二次元コードを読み取り、お申し込みください。



二次元
コード

駐車スペースが限られていますので、徒歩や自転車でのご来場にご協力をお願いいたします。

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 9:00～17:00 (正午～13:00を除く)
*第4月曜日及び年末・年始は休館となります。

令和7年度 コーラス720 参加者募集



毎年、東林サマーコンサートのために結成される混声合唱団
「コーラス720」に参加しませんか?

歌いたい方、初めての方、お気軽にご参加ください!

練習日：7月5・12・19・26日の土曜日、全4回

※ご都合のつく練習日にご参加ください(1回だけでもOK)

時 間：15:00～17:00 (7月5日は14時から受付)

会 場：東林公民館ホール1、または大会議室

合唱曲(2曲)：「琵琶湖周航の歌」 「世界中の誰よりきっと」

参加費：300円(楽譜代別途300円。練習日にご持参ください)

申込み方法：直接練習会場へお越しください。

第26回東林サマーコンサート 7月27日(日) 12時30分開場、13時開演

主催：第26回東林サマーコンサート実行委員会
共催：東林公民館

お問い合わせ：黒川 ☎042-747-4420



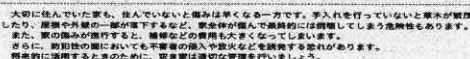
講師：森下記念病院 理学療法士 滝沢祥太氏
看護師 中村水乃利氏 管理栄養士：塩野谷一樹氏

できるだけ3日間とも参加できる方・医師から運動制限の指示のない方
上鶴間4〜8丁目、東林間1〜5丁目にお住まいの65歳以上の方

平日 午前9:00～午後5:00まで



[TEL] 042-745-7660 [FAX] 042-745-7661



空家法の改正により所有者の責務が強化されました



令和5年12月に「国家等対策の推進に関する特別措置法」(国家法)が改正されました。周知に資し影響を及ぼす「特定国家等」に加え、数値すれば「特定国家等」になるおそれのある「国家不全国家等」も、市からの指導に促す助言を要してしようと、その土地に係る国家資産管理及び都市計画課の指導課の指導措置が受けられなくなります。

相繼原市

東京地方税理士会相模原支部
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7年7月12日(土) 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する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】相模原市民会館

相模原市中央区中央3-13-15

【定員】先着40組 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 QRコードからの予約も可能です

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



昆虫文化を子供たちに伝える会

第5回
昆虫標本
作製体験会

日時 6月21日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

費用 3,000円
(標本作製者1人あたり)

5月15日～申込開始
先着20名

お申し込み
フォーム▶



お申し込みEメール▼
kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

標本作製大ベテランの宮嶋
けんじ先生が親切丁寧に教
えてくれます。



※標本にする昆虫は
写真とは異なります。



「昆虫文化を子供
たちに伝える会」
最新情報はこちら

お申し込み・お問い合わせ

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢
(学年)/代表者の方の住所/電話番号/メ
ールアドレス/標本作製者の人数をご記
入の上、左記お申込みフォームもしく
はE-mailでお申し込み下さい。

シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年7月・8月

受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

◆講座時間

- ・午前：9:30～12:00
- ・午後：13:30～16:00

◆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



2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	No.	令和7年7月開講予定日	令和7年8月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	4(金)	11(金)	午前
	02	—	6(水)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	18(金)	25(金)	午前
	04	—	20(水)	午後
ワード入門Ⅰ (文書作成)	05	10(木)	17(木)	午前
	06	—	8(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	24(木)	31(木)	午前
	08	—	22(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	7(木)	午前
	10	8(火)	15(火)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	21(木)	午前
	12	22(火)	29(火)	午後
パワーポイント 入門	13	7(月)	14(月)	午前
	14	—	18(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	1(火)	8(火)	午前
	16	—	5(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (LINEやメール)	17	—	—	午前
	18	9(水)	16(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (LINEやメール)	19	15(火)	22(火)	午前
	20	—	19(火)	午後
スマホ入門Ⅳ (LINEやメール)	21	—	—	午前
	22	23(水)	30(水)	午後

☆☆☆ 「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

日々の食事から健康づくり！

わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対 象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行う意欲のある人

【内 容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日 程】7/25(金)、8/26(火)、9/30(火)、10/28(火)、11/18(火)、12/16(火)、
1/23(金)、8月～12月に地区事業体験1回

【時 間】午前10時～12時30分

【会 場】南保健福祉センター(※7/25(金)、1/23(金)のみウェルネスさがみはら)

【費 用】1200円(材料費など)

【募集人数】16名

【募集期間】6月2日(月)～30日(月)



☆詳細は市ホームページをご覧ください。お問合せください。



<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL:042-769-8274 FAX:042-750-3066

メール:kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送:〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15



申込フォーム

とうりん防災瓦版

～知って！備えて！～

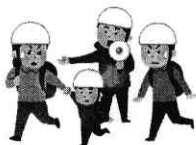
第28号

あまり知られていないけど、もしもの時に
知ってほしいこと・備えてほしいことをシリーズでご紹介します。

第28号は、「洪水や土砂災害から身を守ろう！」をご紹介します。

台風などの大雨により、洪水や、土砂災害が発生するおそれが高まった場
合には、気象庁や神奈川県などから、さまざまな防災情報が発表されます。

災害発生 of 仕組みや前兆現象を知っておき、早めの避難で風水害から身
を守りましょう。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック9ページを参照ください。)

東林地区連合自主防災隊

「さがみはら防災ガイドブック」は、定期的に確認
するなど、日頃から災害に備えておきましょう！！



子どもの人権を大切にしよう！

602号

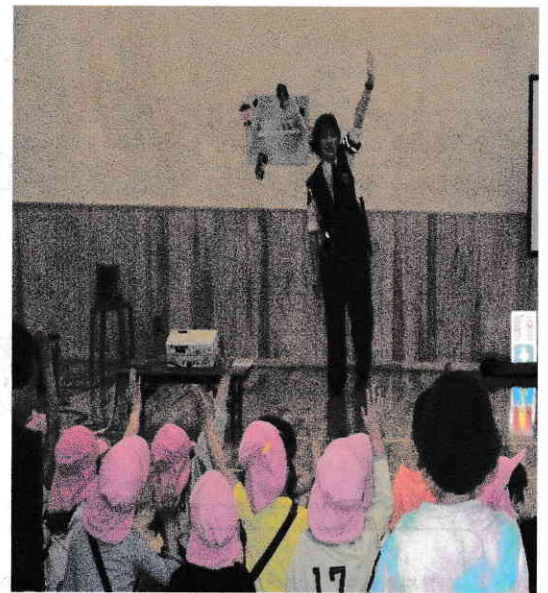
児童館だより

2025. 6. 1

編集発行 東林間児童館 TEL042-748-7562

新 一 年 生 交 通 安 全 教 室

3月26日、東林間児童館で新一年生を対象に交通安全教室を行いました。「相模原南警察署」「東林地区交通安全母の会」の協力で交通ルールを分かりやすく教えていただきました。実際にホールを道路に見立てて壁やおもちゃの車を置き死角の危険さや正しい横断歩道の歩き方を教えてもらいました。



長岡前館長お疲れ様でした

長岡館長2年間ありがとうございました。子どもの人権を守るとスタートした2年間。新児童館設立にともない力を注いでくださいました。このバトンは、秋野館長に引き継がれ、地域の皆様に愛される児童館を目指していきます。これからいつまでもお元気でこの児童館を見守ってください。よろしくお願いします。本当にありがとうございました。



子どもたちの笑顔は
東林間地域の宝だ！

新館長あいさつ

4月から、長岡館長の後を引き継ぎ、東林間児童館に就任しました秋野邦夫です。東林間3丁目に住んで40年になります。

すべて木で作られ、木の香りがする、新しく「生まれ変わった児童館」としてスタートしてから早くも3年目に入りました。子どもたちの遊びの場と居場所としての役割は年々高まってきているように思います。

子どもの人権を大切にし、0歳児から子どもたちに愛され 東林間のみな様にも愛される児童館をめざしたいと思っています。

これからも変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

楽しいおはなし会

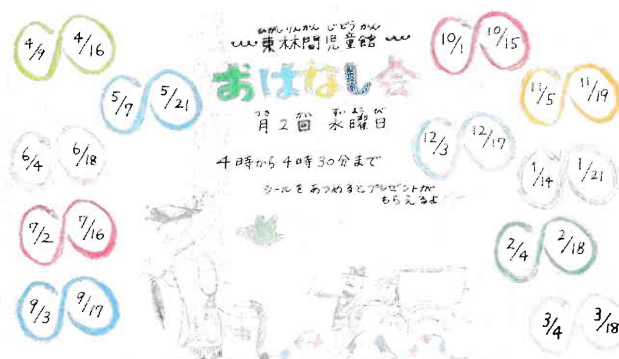
毎月2回水曜日、お話しと絵本の読み聞かせをしています。

3人の先生方が来て下さり、手あそびから始まって、おはなし・絵本と続きます。子どもたちも真剣に聞き入っています。手あそびはわらべうたを中心に「なかなかホイ」「一羽のからす」、おはなしは「あなのはなし」「世界でいちばんきれいな声」、絵本は「げんきなマドレーヌ」「ピーターのくちぶえ」等でした。終わった後は「たのしかった!」の子どもたちの声。

6月からぜひ楽しいお話へご参加下さい

大切な人への贈り物

5月11日の「母の日」にちなんで、7日から5日間にわたり「プレゼント工作」をしました。たくさんの方の参加で、時間をかけ一生懸命作っていました。かわいい犬が完成すると笑顔が。親子での参加もあり、ほほえましい光景でした。



「疲れたけど…楽しかった」卓球教室始まる



5月4日から卓球教室が始まりました。この教室は卓球への入門ということで、一年生2人が加わり7人が参加しています。指導者は4人で一人一人に行き届いた指導を行っています。「疲れたけど、楽しかった」との声が…

児童館の6月以降の主な行事

- 6月11日 ミニ運動会 (チーム対抗戦)
- 6月12日 大切な人へのプレゼント工作
～15日
- 7月18日 夏まつり (縁日で楽しもう)
- 7月22日 防災訓練 10:00～
(起震車体験・初期消火訓練)
- 8月1日 作って遊ぼう! ミニ工作
～8日
- 9月下旬 ドッジボール大会
- 10月下旬 ハロウィーン工作
(ハロウィーンマント・かごバック)
- 11月上旬 ヨガ (ヨガ体験)
- 12月5日 クリスマス工作
～10日 (クリスマス小物作成)
- 12月14日 クリスマス会
(珍しい楽器と遊ぼう・トーンチャイム)

応急救護訓練

4月15日「専用利用団体登録説明会」の後、参加者を対象に心肺蘇生法とAEDの講習会を行いました。地元の消防署員の方3名による詳しいお話の後、AED機器の使い方や心臓マッサージの実践訓練を行いました。いざという時に、応急救護で大切な命を救うことができます。実践訓練の大切さをあらためて実感しました。

担い、手大募集

東林地区にお住まいの方々へ

地域の支え合いを目的に、一人暮らしの高齢者や、高齢者のみでお住まいの方々へ、ゴミ出しや買い物、散歩の付き添いなどの『普段のちょっとした事』に対してボランティア活動をして頂ける方を募集しています。応募に際して、年齢は問いません。どなたでもご参加頂けます。

朝や日中の隙間時間を、身近な社会貢献活動にお使い頂けないでしょうか。ご協力をお願い致します。

お子さんの
送迎の合間にゴミ捨て

長期休みの間だけ
お手伝い

朝の散歩ついでに
ゴミ捨て

お問い合わせ、お申込みはお電話でご連絡下さい。

東林第2地域包括支援センター
042-705-8278

※この活動は有償ボランティアです
有償ボランティアとは、活動毎の謝礼などのお気遣いを頂くことなく、毎月決められた額を利用者様にお支払い頂いている活動です。

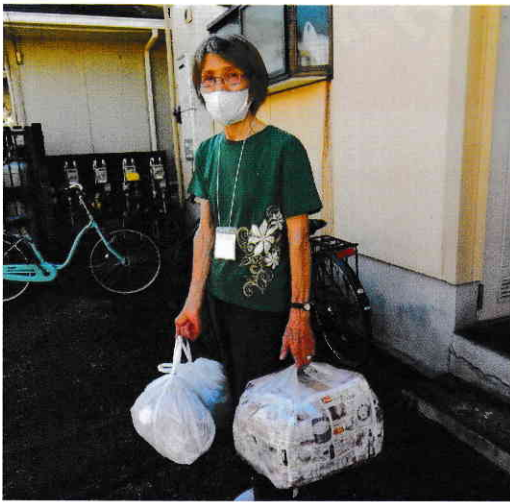
裏面に現在募集中の
地域活動団体を掲載しています

発行：令和7年4月

東林第2地区 地域づくり部会



相南 フレンドリーの会



<活動地域>
相南、東林間6～8丁目

<主な活動>
買い物支援 1回2人/1時間程度
散歩支援 1回2人/1時間程度
ゴミ出し支援 2回/週/1人
依頼者と打ち合わせて回数を決める。

<定例会>
毎月第2水曜日 10時～12時
東林公民館 中会議室にて

私達の会は、東林第2地域包括支援センターと連携して、高齢者の「自立した日常生活」と介護予防を目的にボランティア活動をしているグループです。地域の高齢者は地域の力で支えていく。高齢者が安心して住める街、共助の町を目指して継続的に活動が続けていくために、皆様のご協力が必要です。ご一緒に活動いただける方お待ちしております。

会代表:江澤一郎

東林 フレンドリーの会



<活動地域>
上鶴間、東林間地区

<主な活動>
上鶴間・東林間地区のゴミ収集日の朝
その他、依頼者と打ち合わせた日 など

<定例会>
毎月第3木曜日10:15～
東林第1包括活動室にて

「要支援1・2」の認定を受けている方などのゴミ出しの支援を行っています。シニアサポート活動の生活支援として、東林第1地域包括支援センターと連携して活動しています。今後もサポートを受ける人、サポートをする人の両者が人と人とのつな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としています。よりよい街づくりのため、ご協力をお願い致します。

会代表:樋口良雄

新規立ち上げ!南フレンドリーの会(仮称)

かねてより募集しておりました東林間6～8丁目を主な活動地域とした南フレンドリーの会(仮称)が立ち上がりました。相南フレンドリーと共に活動中です。新規メンバーとしてご活躍頂ける方を募集しています。

賛助会員 加入のお願い

社会福祉協議会(略称:社協)とは

全国の市町村に設置されている地域福祉の推進を目的とした民間団体です。行政だけでは対応できないサービスの提供や市民の方々が取り組む福祉活動を支援しています。

賛助会員とは

市社協の趣旨や活動に賛同していただける市民や企業の皆さまが会員となります。いただいた会費は、市社協が推進する地域福祉活動を支える貴重な財源となっております。

～みんなで支えあい 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら～

皆さまにご協力いただいた賛助会費が地域福祉を支えています

皆さまからお寄せいただいた賛助会費は、市内22地区社協への配分(募集実績総額の50%)のほか、市社協が行う福祉事業に活用させていただいております。

子ども食堂



誰かと食べる喜びを共有しながら、食を通じた人の輪を広げます。

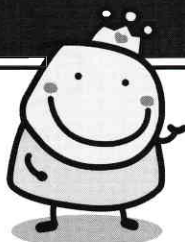
子どもの学習支援



先生は地域の大人や大学生!お互いにできることで見守り・支えあう地域を目指します。

- 市民活動を促進するボランティアセンターの運営
 - 成年後見制度の普及など判断能力が不十分な方への支援
 - 生活困窮など「困りごと」を抱えている方への支援
 - 広報紙の発行などによる福祉情報の提供
- などの事業も実施しています。

にこまる
相模原市社協
マスコットキャラクター



みんなの居場所づくり



高齢の方や子育て中の親子が気軽に集える場をつくります。

誰もが活躍できる場づくり



学校の福祉教育では障がいのある当事者の方が先生に。共生社会の実現を目指します。

～皆さまのご協力で深く感謝申し上げます～

令和6年度 募集実績総額

21,900,328円(令和7年2月28日現在)

令和6年度の募集結果の詳細は、市社協ホームページや市社協広報紙でご報告させていただきます。



社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会 総務課

相模原市中央区富士見6丁目1番20号(あじさい会館内)

電話:042-730-3888 FAX:042-759-4382

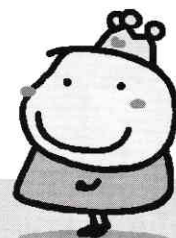
<https://www.sagamiharashishakyo.or.jp/>

相模原市社協

検索



東林地区では



ご協力いただいた**賛助会費の5割**を、
皆さまがお住まいの東林地区社会福祉協議会で活用させていただきました。

〈地区社協（地区社会福祉協議会）とは…〉

身近な支えあい活動に取り組むために、自治会や民生委員・児童委員、ボランティア団体などで構成されています。市内22地区に組織され、住民の方々による福祉活動が展開されています。

令和6年度実績額

1,462,505円（その内、東林地区社協配分額731,253円）

令和6年度 東林地区活用状況

使い道

01

いきいき塾を開催(2回)

スマホ講座(2回)
オレシランブ映画上映会

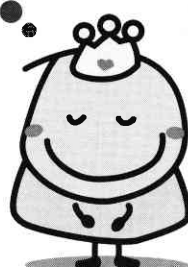
使い道

02

ヤング防災ボランティア 体験教室を開催

中学生以上を対象に、災害時に備えた体験教室を開催。消火訓練・応急処置ブルーシートテント設営などを体験

ご協力
ありがとうございました



使い道

03

東林ふくしまつりを開催

「健康と福祉を見て体験して知る」
をテーマに会員団体の協力により
東林公民館で開催

使い道

04

地域福祉活動への助成

自治会、老人クラブ、ボランティア
団体、サロン等への助成

使い道

05

広報誌「東林ふくし」 (東林地区社協情報紙)

地区社協の事業報告、地域の身近な
福祉情報を提供

■会費額は？

賛助会員
(各世帯)

年額(一口)

200円

※会員の加入は、強制ではありません。

※一人でも多くの方に活動の趣旨をご理解いただき、
ご協力をお願いいたします。

■東林地区の募集方法は？

東林地区では、自治会の皆さまのご協力のもと募集しております。
詳細は、下記の連絡先にお問い合わせください。

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
(東林まちづくりセンター内)
電話042-705-3315

今年度も皆さまのあたたかいご協力をお願いいたします。

わくわく

6

相模原市立東林ふれあいセンター

No.39 | 2025

おなか元気教室



人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる

知ってまもろう！
あなたの腎臓

▲ 厚木ヤクルト販売株式会社
ヤクルト学術おなかマスター 岩崎友紀

▲ 医療法人社団 蒼紫会 森下記念病院
慢性腎臓病療養指導看護師 中村水乃利

topics ||

- 特集記事「6 月は食育月間」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 6 月以降のイベント紹介

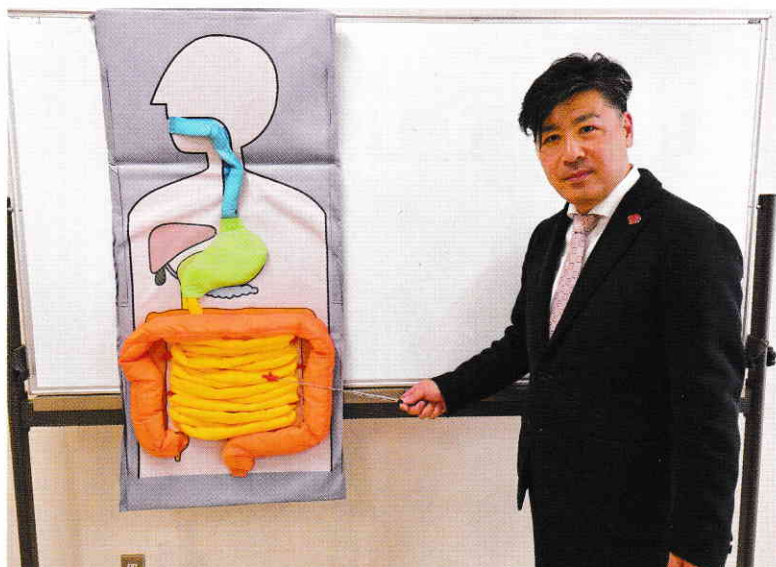


Food and Nutrition Education

6月は食育月間



厚木ヤクルト販売株式会社
ヤクルト学術おなかマスター
岩崎友紀



腸は、どんな機能があるの？

腸が栄養を吸収する臓器だということ
は皆さんよくご存じだと思います。実は
腸は体の免疫機能も司っていて、免疫細
胞の大部分は腸にいますと言われています。
つまり病気から体を守るような働きをし
ている器官なんです。

私たちヤクルトの基本理念のひとつに
「健腸長寿」というものがあります。健康
の「康」を「腸」に変えて、「健腸長寿」。
「腸が健康だと長生きに繋がるんだよ」と
いう意味です。体を守る働きをしている
腸を健康にする、元気にすることが大事
ということです。

腸の健康を維持するには？

では、腸を健康にするためにどうすれ
ばよいのでしょうか。「〇〇をすれば大丈
夫！」という確実なものはありません。
例えば便秘という症状ひとつに対しても、
いろいろな原因があります。ストレスが
原因なのか、運動不足・筋力低下など
によって腸の動きが弱くなっているのか、
怖い話になりますが、できものがあつて
詰まってしまうのか……。原因に
よってやはり解決方法は異なってきます
ので、6月に行う「おなか元気教室」で
ご自身の腸に意識を向けてもらい、正し
い原因を知る一助になれば良いと思っ
ています。「うちの乳酸菌飲料を飲めば
大丈夫」って言えたら良いんですけどね
(笑)。乳酸菌といえど、よく質問を

受けるのが、「いつ乳酸菌飲料を飲む
のが一番良いのか？」というものです。
たとえ良い菌だとしても菌は菌なので、
既存の腸内細菌が外部から入ってきた
新しい菌の定着を防ぐ仕組み「定着抵
抗性」によって、なかなか定住できな
いようになっていきます。その為、「いつ」
よりも忘れないタイミングを見つけて
「毎日飲む」ことが大事です。

最近、腸活が話題になっていますが、
おなかについて知っていそうで知らな
いことは多いと思います。ぜひ講座に
参加しておなかを知るきっかけにし
てください。

食育講座のご案内

おなか元気教室

【日時】 6月30日(月)
午後1時30分～2時30分
【会場】 東林ふれあいセンター
2階 多目的室
【費用】 無料
【持ち物】 筆記用具
【申込】 窓口・電話にて受付中

知ってまろう！ あなたの腎臓

【日時】 6月26日(木)
午前10時00分～11時00分
【会場】 東林ふれあいセンター
2階 多目的室
【費用】 無料
【持ち物】 筆記用具
【申込】 窓口・電話にて受付中

食べることは、私たちが生きていく上で欠かせないものです。日々を健康に過ごすためにはバランスの良い食事が必要だとわかっていても、体にとってなにが良いことなのか、逆になにがいけないのか、具体的なことはよくわからない…なんていう方は多いのではないのでしょうか？

今回は6月に東林ふれあいセンターで開催する食育講座の講師の方々に私たちの体についてのお話を伺いました！



医療法人社団 蒼紫会 森下記念病院
慢性腎臓病療養指導看護師 中村水乃利
管理栄養士 尾関美千代
管理栄養士 塩野谷一樹

腎臓は、どんな機能があるの？

腎臓というのは、体の中の老廃物を外に出して、血液をクリーンにするフィルターのような役割をもった臓器です。また、血圧の管理…血中のナトリウムの調節も行っています。このナトリウムの調節というのが非常に大事で、これがきちんと行われないと高血圧などの生活習慣病をまねく恐れがあります。

実は約20年前に世界の腎臓関連学会が、腎臓は人々の健康に及ぼす第一の臓器だと言っています。当時調べた時には成人8人に1人が慢性的な腎臓病だという結果だったのですが、昨年の調査では成人5人に1人になっていたのです。これはもう大変なことですね。

そして、日本人の死因の多くは悪性新生物（がん）、心臓病、脳血管障害、老衰なのですが、そのうちの心臓病と脳血管障害の原因が腎臓にあるということがわかってきました。その為、腎臓をまもることがそれらの病気から自分をまもることにつながっていきます。

腎臓の健康を維持するには？

栄養指導にいられた方によく「何を食べてもいいですか」と聞かれることがあるのですが、実際にはそういうものはなく、どちらかというと塩分などを控える方が大事になります。いざ腎臓が悪くなって病院に来て、これから「塩分を控えてください」「タンパク質を控えてください」



「カリウムを控えてください」…と一度に言われても無理だと思います。

だからこそ、日頃から栄養バランスがとれた食事をしていただくことを心掛けてほしいです。でも、食事をする度にこれは塩分が何グラムある、なんて絶対分らないので、まず自分が好きでよく食べているものの塩分が高いのかどうか知ることから始めていただければ、食事の取り方に気を付けてもらうことが出来るのかなと思います。

皆さんには運動だったり食生活だったり、日常生活の中で腎臓をいたわり、優しくすることを大事にしてほしいです。



No.15

卓球サークル 卓友会

とっりん倶楽部

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

サークルの始まりは、センター利用している人の中で、平成24年(2012年)ごろに「みんなで卓球ができれば楽しいね」と声を掛け合い、4、5人の有志が集まったのが始まりです。今では16名のメンバーが所属する活気あるサークルへと成長しました。メンバー構成は男性9名、女性7名で、経験者と初心者の割合はほぼ半々で、メンバー間でフォローし合い、和気あいあいとした雰囲気の中でラケットを握っています。

活動目標

活動の目的は、「健康づくり」と、何より「仲間との時間」を大切にしています。もちろん卓球を通して健康を維持し、体力をつけています。メンバーの多くは65歳以上のため、「卓球を通して、みんなで健康増進や体力維持をはかること」を第一に活動しています。

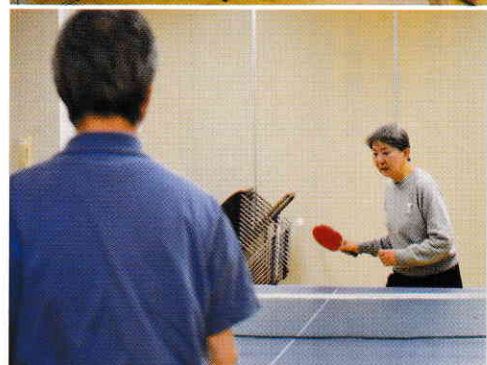
でも、それと同じくらい大切にしているのが、メンバー同士の「親睦」です。経験者もいれば、ここに来てからラケットを握ったという初心者の方もいます。自然と初心者にアドバイスしたり、一緒に練習したり……。そんな温かい雰囲気の中で、みんなが自分のペースで卓球を楽しんでいます。練習は楽しく、真剣に！練習では、一対一での打ち合いから始まり、多球練習や台上技術の練習など、それぞれのレベルに合わせて汗を流します。最後はダブルスの試合形式を取り入れています。中には、個人で相模原市の大会などに出場して腕試しをしているメンバーもいます。

年に2回ほどは、みんなで集まって食事会を開いたり、時にはカラオケで盛り上がりたりもします。卓球台を離れても、こうして仲間と笑い合える時間があるからこそ、「和気あいあい」とした雰囲気で活動できています。

年齢も経験も様々ですが、お互いを尊重し、仲良く、そして楽しく卓球に取り組む、この空気感こそ、サークルが長く続けられている理由だと感じています。

メンバーから読者の皆様へ

様々な人たちが年齢を重ねても仲間と共に汗を流し、笑い合える時間はとても大事だと考えます。もし、卓球に興味があって、「どんな雰囲気なのかな?」「ちょっと見てみたいな」と思ってくださった方は、ぜひ一度、活動日に見学にいらしてください！



卓友会

【活動日程】 毎月4回(日曜日午後を中心に活動)

【活動場所】 東林ふれあいセンター

※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)



6/5(木)から
事前受付

とうりんラボ「ガラスで つくる夏のアートフレーム」

6/28(土)
10:00～12:00

夏をテーマに、ガラスでアートフレーム
を作りませんか。

対 象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)
参加費 2,500 円
定 員 12 名 (先着順)
会 場 2 階 工作室
講 師 四方 享子 (グラスインザポケット)



全 2 回

6/5(木)から
事前受付

のびのびエアロビクス【7月】

7/4・18 各(金)
13:30～14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

対 象 18 歳以上 **参加費** 1,400円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 2 階 多目的室
講 師 Sawa インストラクター



6/5(木)から
事前受付

とうりん WALK 第 2 回「東林間」

7/6(日)
16:30～18:30

第 2 回は、「東林間」方面へ。深堀
川沿いを歩いていきます。

対 象 18 歳以上 **参加費** 100円
定 員 10 名 (先着順)
持ち物 運動しやすい服装
会 場 東林ふれあいセンター (集合場所)
講 師 東林ふれあいセンター職員



6/5(木)から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

7/9・16・23・30、
8/20・27、
9/3・10・17・24 各(水)
10:30～11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力
向上トレーニングをしましょう。

対 象 60 歳以上 **参加費** 5,000円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/5(木)から
事前受付

ヘルシーエクササイズ

7/9・16・23・30、
8/20・27、
9/3・10・17・24 各(水)
13:00～14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム
体操など、楽しく運動しましょう。

対 象 60 歳以上 **参加費** 7,000円
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



6/20(金)から
事前受付

夏の緑を楽しむ苔玉作り

7/27(日)
10:00～11:30

夏のグリーンインテリアとして最適な
「苔玉」を作りませんか。

対 象 18 歳以上 **参加費** 2,000円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2 階 工作室
講 師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。
※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。

6月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	2 ● 脳トレと 百歳体操	3 ● カラオケ ● あみもの の時間	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 ● カラオケ	6 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	9 休所日	10 ● カラオケ ● あみもの の時間	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	13 ● アートの時間 ● 健康太極拳	14 ● リフレッシュ ヨガ
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	16 ● 脳トレと 百歳体操	17 ● カラオケ ● あみもの の時間	18 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	19 ● カラオケ ● 楽しい フラダンス	20 ● アートの時間 ● のびのび エアロビクス	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 東林 おはなし会	23 ● 脳トレと 百歳体操	24 ● カラオケ ● 歌声ひろば	25 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	26 ● カラオケ ● 知ってまろう！ あなたの腎臓 ● 楽しい フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28 ● とうりんラボ ガラスアート フレーム ● リフレッシュ ヨガ
29 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	30 ● 脳トレと 百歳体操 ● おなか元気教室	1	2	3	4	5

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!



詳しくは市HPへ

わくわく 2025 年 6 月号

2025 年 6 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住 所 : 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電 話 : 042-745-7660

F A X : 042-745-7661

H P : <https://www.torinfureaicenter.com/>

開館時間: 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休 所 日: 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

公式ホームページはこちら



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (旧 Twitter)



Instagram