

回覧



10月クリーンデーのお知らせ

(第387回)

令和6年9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

10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・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・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: 富家・木全・日暮・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: 斎藤・雨宮・林・田村(晃)・田村(真)・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: 松井・山本)

*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: 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・菅井)

*第5公園
(東林間3-17)

西8区



*11月のクリーンデーは3日となります。

回覧

会員各位

令和6年9月1日

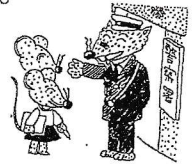
自治会法人 東林間自治会
会 長 田村 久司
子ども育成部部长 杉 明光



未就学児・小学生のスタンプラリー 参加者募集

残暑が厳しい毎日ですが、そんな中でも子供は汗をかきながら楽しく遊んでいます。
自治会では有意義な子供の遊びとして、東林間の町を巡るスタンプラリーを計画しました。
未就学児は普段遊んでいる近くの公園を中心に、子どもとのコミュニケーションのサポート
として、また小学生は公共場所を覚えながらみんなで一緒にたのしみませんか。
たくさんのご参加をお待ちしております。

記



- ① 開催日時：令和6年9月21日(土) 9時～11時 (小雨決行、雨天中止)
- ② スタンプラリー場所
 <未就学児コース> 東林間ふれあい広場・東林間自治会エリア内の公園ほか
 <小学生コース> 東林間駅前交番・東林公民館・東林間児童館・小学校ほか
- ③ ルール：未就学児は5か所以上、小学生は7か所以上のスタンプを押印する。
- ④ 参加賞：未就学児 QUOカード(先着20名)・菓子等
 小学生 QUOカード(先着20名)・菓子・文房具等
- ⑤ 持ち物：飲み物
 ※スタンプ押印後、東林間自治会館にて参加賞配布(10時～12時)

参加ご希望の方は、9月14日(土)までにお問い合わせいたします。

<申込み先>

東林間自治会 事務局 ☎ 742-8297

平日 9:30～16:30 土曜 9:30～12:00 (日・祝祭日休み)

第2回 東林間自治会

おしゃべりサロン開催のご案内

お茶とお菓子を食べながら
おしゃべりを楽しみませんか？

日 時

9月27日（金）

午前10時～11時

場 所

東林間自治会館

参加費無料・申込み不要

今後の予定

10・11・1・2月 各月第4金曜日

<お問合せ先>

東林間自治会事務局

☎ 042-742-8297

平日：9時30分～16時30分





東林公民館 創立 50 周年

東林スポレク大会



開催日：令和6年10月20日（日）

午前9時～午後3時 雨天中止

昼食は各自で準備をお願いします。休憩所有

場所：東林小学校校庭 参加費：無料

対象：館区内在住・在学（小学校1年以上）の方

募集：3名で1チーム（定員150名）

*借り物競争は未就学児の参加種目です。

親子で2名～3名まで参加出来ます。

賞品も沢山あるよ！

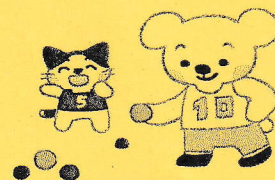
ストラックアウト



パターゴルフ



ターゲットポッチャ



団体得点競技

スポレク大会 種目

個人順位競技

午前9時30分～

ターゲットポッチャ
ストラックアウト
パターゴルフ
輪投げ

午後1時～

パン釣り 50M 走
借り物競争（親子で参加）
スプーン一杯の幸せ
フラミンゴチャレンジ

募集期間 *電話か窓口にて受付いたします。

令和6年9月10日（火）～10月10日（木）

*午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）

問合せ先：東林公民館 ☎042-744-0087

東林公民館からのお知らせ

*状況により、やむを得ず急遽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およびホームページに掲載することがあります。

中学生
ボランティア
大募集!!

5年ぶりに開催する 『とうりんこどもまつり』

を一緒に盛り上げませんか?

日時 : 令和7年1月25日(土)…前日準備
1月26日(日)…こどもまつり当日

内容 : 会場の誘導、各ブースのお手伝い、等
その他 : 11月、12月にある実行委員会に参加ください

募集期間: 9月3日(火)~9月30日(月)

公民館窓口又は電話にて

(月曜日と祝日の翌日を除く)午前9時~正午、午後1時~5時



東林公民館創立50周年記念

東林文化祭参加団体募集!

(展示・発表の部)

令和7年3月8日(土)午前11時~午後4時

3月9日(日)午前10時~午後3時

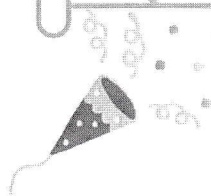
※時間は変更することがあります。

※参加希望団体は申込みの上、第1回・2回の実行委員会に
必ずご出席ください。

第1回文化祭実行委員会 | 1月2日(土)午後1時30分~

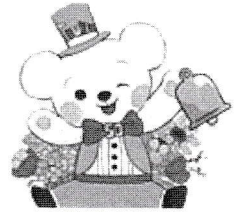
募集期間: 10月1日(火)~10月27日(日)

公民館窓口で申し込み用紙を配布します。





東林公民館 創立 50 周年記念



東林スポレク大会

開催日：令和6年10月20日(日)

午前9時～午後3時 雨天中止

昼食は各自で準備をお願いします。休憩所有

場所：東林小学校校庭 **参加費：無料**

対象：館区内在住・在学（小学校1年以上）の方

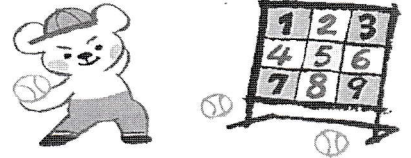
募集：3名で1チーム（定員150名）

*借り物競争は未就学児の参加種目です。

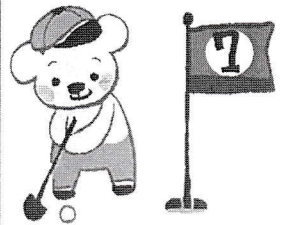
親子2名～3名まで参加出来ます。

賞品も沢山あるよ！

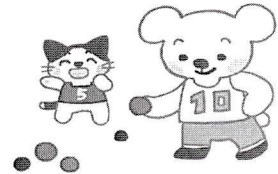
ストラックアウト



パターゴルフ



ターゲットポッチャ



団体得点競技

スポレク大会 種目

個人順位競技

午前
競技種目

ターゲットポッチャ
ストラックアウト
パターゴルフ
輪投げ

午後
競技種目

パン釣り 50M 走
借り物競争（親子で参加）
スプーン一杯の幸せ
フラミンゴチャレンジ

募集期間：9月10日(火)～10月10日(木)

問合せ先 東林公民館 ☎042-744-0087 *月曜日と祝日の翌日を除く、9:00～17:00
(正午～13:00を除く)



しゅっ「ボッチャ」～心と体の活性化～

誰もが参加できる「ボッチャ」のルールを学び、一緒にゲームを楽しみましょう！

開催日：令和6年〈3日間コース〉

講師：比嘉 敏恵氏(健康づくり普及員)

① 10月9日(水) ② 10月16日(水) ③ 10月23日(水)

時間：午後2:00～3:30

場所：東林第1地域包括支援センター交流室

(東林間5-5-1)

定員：15名(申し込み順) ※参加費無料です

申し込み日：9月1日から(定員に達し次第終了)

対象

できるだけ3日間参加できる方・医師から運動制限指示のない方
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

※この事業は市の委託を受けて実施しています

持ち物：汗拭きタオル・うわばき・飲み物
★座学の他、体を動かす事があります。
マスク着用の上、運動しやすい服装・靴で
ご参加ください

〈お申し込み・お問い合わせ〉

東林第1地域包括支援センター

電話 042(740)7708

平日 午前9時～午後5時まで

介護家族の集い

☆クルーカードで見つける☆ ～私がしてほしい介護、してほしいくない介護～

みなさんご自身が介護を受ける立場になったらどのようなことをしてもらいたいですか？今回の介護家族の集いでは47枚のクルーカードを使用し、より良いケアの手がかりをみんなで探します。クルーカードとは介護を題材にしたカードゲームです。ご自身の価値を見直し、自身が受けたい介護を見つけてみましょう。

講師：根岸美緒先生(ケアプランニングルーセント主任介護支援専門員)

開催日：令和6年 9月 26日(木)

参加費 無料

時間：午前10:00～11:30

場所：東林第1地域包括支援センター交流室 (住所：東林間5-5-1)

定員：16名(申し込み順)

対象：東林間1～5丁目、上鶴間にお住まいで介護をされているご家族を優先させていただきます。

申込み〆切：9月20日(金) 持ち物：上履き、飲み物

★この事業は相模原市の委託を受け実施しています

CLUE CARD



〈お申込み・お問い合わせ〉

東林第1地域包括支援センター

電話 042 (740) 7708

平日 午前9:00～午後5:00

☆☆☆ 「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、ネットに引っかけた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

♪ 歌って、体操して、笑って秋の健康づくり教室



季節の歌、懐かしい歌を歌ってみんなで楽しい時間を過ごしましょう！

日時 令和6年10月22日(火) 午前10:00~11:30 (受付開始 午前9:30)

場所 東林公民館 1階 多目的ホール **講師** 加藤由美子先生 作家・ピアニスト

対象者 東林第2地区とその周辺に住まいの65歳以上の方 **定員** 40名

※定員を超えた場合は、東林第2地区(東林間6~8丁目、相南、松が枝町)にお住まいの方を優先に抽選。
※抽選結果は、郵送またはお電話でお知らせ致します。

申込み方法 お電話またはご来所にて10月7日(月)までにお申込みください。

※天候や感染症の影響などにより中止となる場合があります。

お申込み
お問い合わせ

東林第2地域包括支援センター 相模原市南区相南1-7-17
☎042-705-8278 (受付時間 平日午前9時~午後5時)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

健康太極拳

初めての方でも大丈夫！

気軽に太極拳を楽しみながら、体を動かしましょう。

毎月 第2・4金曜日 13:30~15:00

※予告なく、開催日時を変更する場合がございます。予めご了承ください。

[対象] おおむね 65歳以上

[参加費] 各500円 [定員] 23名(先着順)

[講師] 三浦 さきえ [持ち物] 動きやすい服装

[会場] 東林ふれあいセンター 2階 多目的室



当日
受付

お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

※平日会場は、お申し込みください。
事前申込はございません。

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

シルバー人材センター パソコン教室

令和6年10月・11月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・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	令和6年10月開講予定日		令和6年11月開講予定日		時間
	10月	11月	10月	11月	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	2(水)	9(水)	7(木)	14(木)	午前
					午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	16(水)	23(水)	21(木)	28(木)	午前
					午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)			8(金)	15(金)	午前
	3(木)	10(木)			午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)			22(金)	29(金)	午前
	17(木)	24(木)			午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	3(木)	10(木)			午前
			8(金)	15(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	17(木)	24(木)			午前
			22(金)	29(金)	午後
パワーポイント 入門			5(火)	12(火)	午前
	21(月)	28(月)			午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android			6(水)	13(水)	午前
	8(火)	15(火)			午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone			6(水)	13(水)	午前
	4(金)	11(金)			午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android			20(水)	27(水)	午前
	22(火)	29(火)			午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone					午前
	18(金)	25(金)	20(水)	27(水)	午後

第19回さがみはら市民活動フェスタ

10月6日(日)

9:30~14:30

淵野辺公園へGO!

「どこ行く、何する?秋TIME」市内で活動しているボランティア団体がパフォーマンスやブースを出展しています(雨天中止)。親子ふれあいの広場と共同開催。秋を満喫できるイベントです。



【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター



T E L 042-755-5790

E-mail sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp ※ご来場は公共交通機関をご利用ください。

令和6年度

成年後見制度 市民公開講座&無料相談

事前予約制 先着順

第1部	講座	午後1時30分~	定員40名	テーマ: 知って納得! 後見制度
第2部	相談会	午後3時~	定員20組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	10月5日(土)	あじさい会館 6階 展示室/中央区富士見6-1-20	税理士
津久井	11月9日(土)	津久井保健センター2階 集団指導室/緑区中野613-2	社会福祉士
南区	11月16日(土)	南保健福祉センター2階 集団指導室/南区相模大野6-22-1	司法書士
緑区	12月14日(土)	緑区合同庁舎 4階 集団指導室/緑区西橋本5-3-21	行政書士



- 申込開始日: 9月19日(木) ~ ●申込期日: 各開催日の前週の金曜日午後5時迄
- 申込み・問合せ: 社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター 電話: 042-756-5034

看護職復職支援「復職技術研修会」

注射、BLS(一次救命処置)など基礎技術の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。

日時 10月27日(日) 午前9時30分から午後2時まで

復職の個別相談も開催します。

場所 相模原看護専門学校(南区新磯野4-1-1)

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名(申込順) ※10月18日(金)までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料

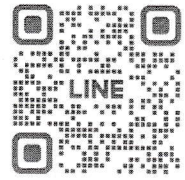
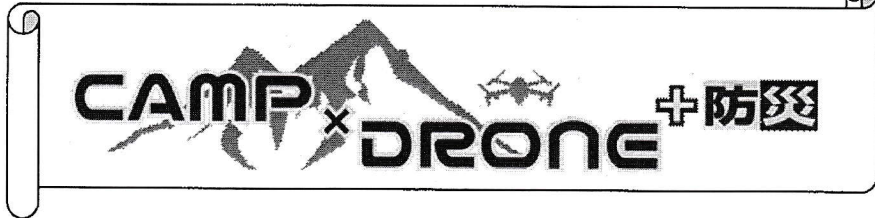
その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042(755)0531





問い合わせはこちらから↑

☆ 親子で手ぶらキャンプに参加して楽しく防災を学んでみませんか？

- 開催日：2024年10月26(土)、27日(日)
- 場所：さがみ湖MORIMORI ドローンフィールド相模湖
- 主催：キャンプ×ドローン+防災イベント実行委員会
- 後援：神奈川県・相模原市・相模原市教育委員会・日本防災士会神奈川県支部
- 料金：イベント入場無料（コンテンツごとに一部有料）
- お問い合わせ：上記の公式LINEアカウントか下記へお問い合わせください。
(公社)相模原法人会事務局 TEL：042-755-3027



第21回相模原お店大賞 投票受付中！

＜投票期間：令和6年8月20日(火)～令和6年10月20日(日)＞

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内で小売・飲食、サービス業を営んでいる店舗の中から、地元を愛し、地域貢献に取り組み、相模原市をリードしていくような、個性的で魅力ある店づくりを行っている店舗を表彰する事業です。

投票は①公式ホームページ②Instagram③X(旧Twitter)④郵送・FAXの4種類で行っており、投票頂いた方には、

抽選で総額30万円相当のプレゼント(商品券・クオカード・さがみ湖MORI MORI チケット)が当たるキャンペーンも実施しています。ぜひ、ご投票ください！

詳しくは公式ホームページへ！！

<https://sagamihara-omise.com>



【お問合せ】

相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会

TEL：042-753-8135

Mail：omise@sagamihara-cci.or.jp

住まなくなつた「おうち」の無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか？

9/27(金)・28(土)、10/26(土) 10時～16時

会場 【9月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本6-2-1)
【10月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)

対象者 市内に空き家を持っている人 (相談時間：1組1時間)

申込み先 03-6701-4618 (無料相談会予約受付センター)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日8時30分～17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

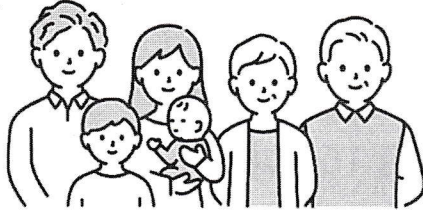
認知症について理解を深めましょう

～認知症とともに暮らせるまちへ～

今年の1月1日に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。

認知症とともに、希望を持って生きるという『新しい認知症観』や認知症基本法の理解の促進、認知症のある人の想いを伝えていくことが必要とされています。

共生社会を実現するため、この機会に、自分事として考えてみませんか。



【問合せ】 相模原市 地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

9月は「認知症月間」です。市内でも様々なイベントを行っています。是非ご参加ください。

イベントに関する
情報はこちら



RUN 件に関する
情報はこちら



その他認知症に関する
情報はこちら



子育てのお手伝いをしてくださる 援助会員を募集しています！！

おさんが好きな方！地域の子育てに力を貸してください！

ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いをしてほしい「利用会員」に、お手伝いできる「援助会員」を紹介します。

保育施設や児童クラブ、習い事の送迎

援助会員の自宅で子どもの預かり

利用会員宅で子どもの見守り

援助会員は、利用会員から1時間700円～900円の謝礼を受け取ります。

援助会員に登録するためには、入会説明会の参加と次の講習会（3日間）への参加が必要です。

HPからセンターの仕組みを動画で視聴できます



	日	程	会 場
1日目	10月28日(月)	9時30分～15時	南区合同庁舎 3階 講堂
2日目	10月29日(火)	9時30分～15時30分	
3日目	10月31日(木)	9時30分～16時	

【申込み・問合せ】(月～金曜日：午前9時～午後5時)

相模原市ファミリー・サポート・センター事務局

(市社会福祉協議会内・相模原市委託事業) メール：famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

電話：042-730-3885

緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

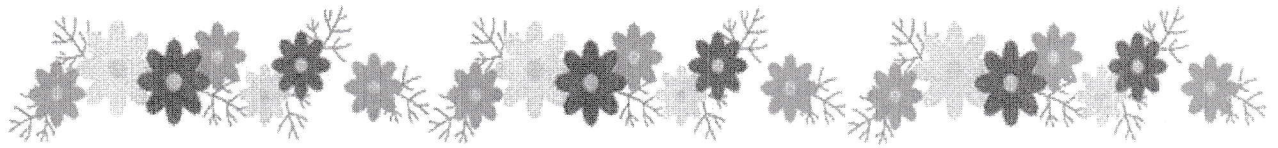
募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345



東林地区社会福祉協議会からお知らせ

地区敬老事業

東林地区在住の 80 歳以上の皆さまに

(西暦1944年・昭和19年9月 16日以前に生まれた方が対象)

9月中旬頃から、民生委員・児童委員が

対象者の方へお祝いの品をお届けします。

主催:東林地区敬老事業実行委員会

お問合せ先:東林地区社会福祉協議会 事務局

☎042-705-3315(平日 9時~17時)



とうりん防災瓦版

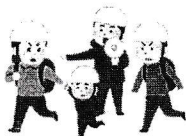
~知って! 備えて!~

第19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19号は、「わが家の避難先を決めておこう!」をご紹介します。

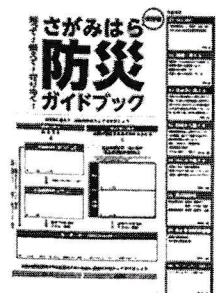
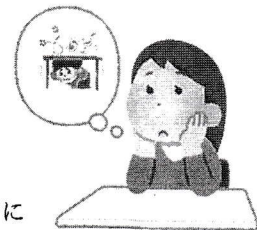
洪水や土砂災害のおそれが高まった場合、命を守るために安全な場所に
避難する必要があります。しかし、小・中学校や公民館など市が指定している
風水害時避難場所に行くことだけが「避難」ではありません。事前にわが家の
避難先を決めておきましょう。また、密集を避けるためにも、親せき・知人宅
などへ分散避難を検討しましょう。



(詳細はさがみはら防災ガイドブック 13 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!!





10th ODASAGA ROADFESTA

楽しみながら
帰れま〜ん!

2024 10月5日(土) 6日(日) 10:00 ~ 17:00

5日イベント

実施エリア ラクアル・ペアナード・市道南台30号線
市道南台30号線模擬店

6日イベント

実施エリア 5日のエリアに加え、サウザンロード全体
平塚信用金庫駐車場・公民館

サウザンロードパレード
路上パフォーマンス キッズコーナー
サウザンロード模擬店 キッチンカー

両日実施イベント

スタンプラリー
(10周年特別イベント)

参加型イベント

- ①「仮装コンテスト」に投票しよう!
- ②「ご当地キャラ」と遊ぼう!

ステージイベント

模擬店

<https://www.odasaga-festa.com/>

主催：おださがロードフェスタ実行委員会





10月5日(土) 6日(日)

10:00
?
17:00



仮装コンテストに参加しよう

- ※ 投票部門のエントリーは事前申し込みとなります。開催日当日は投票のみ行います。エントリー写真は開催日（10月5日、6日。各日10時から17時まで）にラクアルオダサガ2階デッキ（湘興ハウジング横）に掲示します。
- ※ 掲示した写真については、ラクアルオダサガ2階デッキ（本部テント隣）に投票所を設置し、来場者による投票を実施します。
（投票実施時間 5日10:00～17:00、6日10:00～15:00）
- ※ 投票部門では、得票数を審査の対象に加味し、実行委員会の総合的な判断で受賞者を決定いたします。
- ※ 投票部門のグランプリ等受賞者は6日16:30からの表彰式で発表します！
- ※ インスタ部門ではInstagram上での「いいね！」の数も審査の対象に加味し、実行委員会の総合的な判断で受賞者を決定いたします。
- ※ インスタ部門受賞者は10月7日以降におださがロードフェスタ公式Instagram及びホームページにて発表いたします。



インスタ部門

『#おださがロードフェスタ2024仮装コンテスト』
をつけてInstagramに写真を投稿しよう！

エントリー可能期間：9月9日～10月6日17時迄

投票部門



エントリーはこちら

専用エントリーフォームから必要事項を入力して仮装写真をアップロードしよう！

エントリー可能期間：9月9日～10月4日17時迄



10周年特別イベント

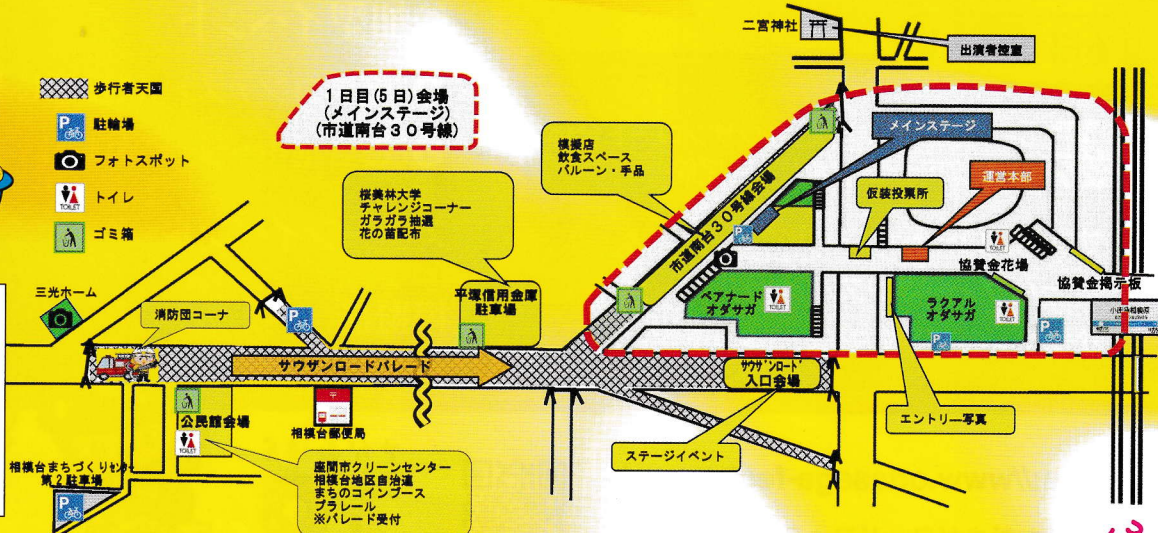
トレジャークエスト おださかの秘宝編

- ① スタンプの台紙をゲットせよ！
- ② 10個のミッションにチャレンジして、スタンプを集めよ！
- ③ 全てのスタンプを集めて「おださかの秘宝」をゲットせよ！

<会場図>



- 歩行者天国
- フォトスポット
- 駐輪場
- トイレ
- ゴミ箱



おださがロードフェスタ実行委員会

お問合せ：080-2298-3001
(平日 9:00～17:00)

わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター

No.30 | 2024

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ふれあいサロン 脳トレ体操の開催の様子

topics ||

- 特集記事「認知症について考えよう！」
- 連載コーナー「どうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 9月以降のイベント紹介

認知症

9月は世界アルツハイマー月間

について考えよう!



認知症ってなに?

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

「認知症サポーター」ってなんだろう?

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動しています。

認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

(出典「認知症サポーターキャラバンメイト」<https://www.caravanmate.com/aboutus/>)

「認知症サポーター」にはどうやってなるの?

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになることができます。東林ふれあいセンターでは、9月28日(土)に認知症サポーター養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

9/5(木)から申し込み受付開始

認知症サポーター養成講座

9/28(土)

10:00 ~ 11:30

正しい知識と理解を持ち、認知症の方をサポートできるように学びます。

対象 18歳以上 **参加費** 無料

定員 20名(先着順)

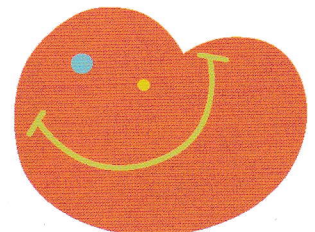
持ち物 筆記用具

会場 1階 ふれあい交流室

講師

認知症ケア専門士
辻丸 佳代子

平成27年の相模原市キャラバン・メイト連絡会発足時より、地域住民の方、商店、企業、学校など市内様々な場所で、認知症になっても安心してらせる相模原を目指し、認知症サポーター養成講座の講師として活動しています。



相模原キャラバン・メイト

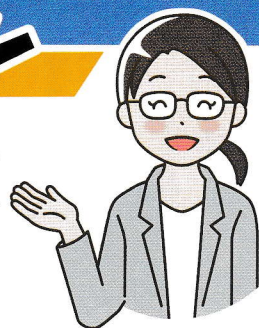
お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 1階窓口
Tel 042-745-7660



公式ホームページ

知りたい! 認知症のギモン



認知症について知っていても、いざ自分や身の回りの人が認知症になったときは、どうすればいいのでしょうか? 認知症サポーター養成講座の講師へ気になる認知症の疑問をお聞きしました!

Q 認知症かもと思ったら、どこに相談すればいい?

⇒気になることがあれば、そのままにせずに、受診や相談をしましょう。

かかりつけ医や、地域にある「地域包括支援センター」に相談すると良いでしょう。

相模原市内には 29 か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター
一覧はこちら



Q 症状の進行を緩やかにするにはどうしたらいい?

⇒ 1: 「定期的に健康診断を受けて病気の早期発見に努める」

2: 「体を動かして認知症になっても楽しく元気に暮らせる備えをしましょう」

3: 「聞こえにくい」状態を放置しないようにしましょう

4: 「お酒は楽しく、適量を心掛けましょう」

5: 「社会とのつながりを持ちましょう」

(参考: 相模原市「もの忘れの進行を緩やかにするために」冊子より)

Q 認知症になったら、どんな支援や制度が利用できるの?

⇒認知症になったら何もできなくなるのではなく、できにくくなることがある一方で、できる事もたくさんあります。できる事を保ちながら楽しく生活できるように、地域のサポートや介護保険制度、成年後見制度など、本人に合わせた関わりが必要です。家族だけで悩まず、地域包括支援センターなど専門機関に相談することをお勧めします。



9/5 (木) から申し込み受付開始

元気いきいき体操

9/29(日)

10:00 ~ 11:00

認知症予防として、イスに座ったままできる運動などを行います。

対象 65歳以上 **参加費** 無料

定員 20名(先着順) **持ち物** 運動しやすい服装

会場 1階 ふれあい交流室 **講師** Sawa



当日受付

ふれあいサロン 脳トレ体操

毎週月曜日

10:00 ~ 10:30

座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を行います。

おおむね
対象 50歳以上 **参加費** 無料

定員 20名(先着順) **持ち物** 運動しやすい服装

会場 1階 ふれあい交流室

9月より、認知症にまつわる展示を開催!

パネル展示や冊子の配布を行っています。
脳トレ問題にもチャレンジしてみましょう!





No.6

体操サークル

いきいきクラブ体操会

東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

とっりん倶楽部

発足のきっかけ

神奈川県高齢者体育会というのがありまして、その支部が相模原に3つあり、その第一支部の中の1つがこのサークルです。発足としてはこのサークルの指導員の方が、12年前に神奈川県高齢者体育会の指導員になった際に相模原支部の教室として活動を開始しました。

当初は10名程度のメンバーが参加していました。メンバーが入れ替わったり、またコロナ禍でサークル自体がお休みになったりと紆余曲折あり、今は15名程度で活動しています。メンバーみんな仲良く、この会が楽しいから続いています。

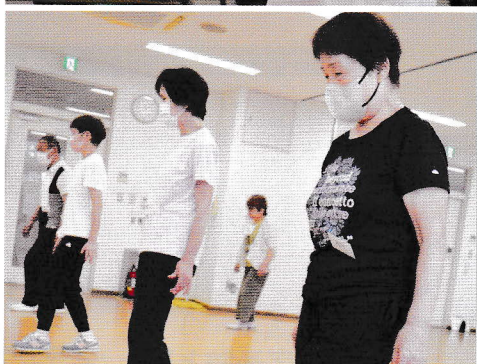
活動目標

高齢者ですから、健康に気を付けて、みんな仲良く活動することをモットーにしています。「人との繋がりを持って、支え合う。」「みんなで集まって、顔を見て安心する。」そういうことが大切だと思っています。サークル活動中には、雑談する時間として休憩時間もあります。それを皆さん楽しんでらっしゃいます。おうちでは1人の方が結構多いので、だからここへ来て、楽しくお話ししています。

体操としては、まず準備体操、体を慣らすような感じで、ストレッチ系を行い、その後はリズム体操、フォークダンスなどを行います。今の時期は（神奈川県高齢者体育会の）体育祭が10月の中旬頃にあり、体操やダンスを発表するため、その練習をしています。また具体的には、リズム体操は演歌や歌謡曲のようにリズムに乗れる音楽に合わせて振り付けを行い、体操しています。フォークダンスでは、今はコロナの関係で手を繋げないので、雰囲気重視して踊っています。その他は、基本としてストレッチ、ラジオ体操やNHKの「みんなの体操」、神奈川県高齢者体育会の体操、足の体操を毎回実施しています。

メンバーから読者の皆様へ

やはり1番大事なのは仲良く、人とのつながりを持つことです。次いで健康でいること、体が資本なので、元気でないと気持ちも沈んでしまいます。そのため、我々は、みんなが仲良く健康の維持するために、日々活動しています。毎週水曜日10時から練習を行っています。興味のある方は見学に来てください。お待ちしております。いっしょに楽しみながら運動しましょう。また、10月の神奈川県高齢者体育会の体育祭もありますので、そちらもぜひ見に来てください。



いきいきクラブ体操会

【活動日程】 毎週水曜日 10:00～

【活動場所】 東林ふれあいセンター、東林公民館

【お問い合わせ】 家崎 TEL: 042-746-3360 / 尾形 TEL: 042-745-2288



毎週
金曜日

当日受付

ふれあいサロン ゆったりアートの時間

毎週金曜日

10:00 ~ 11:30

ぬり絵や折り紙、ちぎり絵など
色々なものを楽しみましょう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 20名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

毎月第2・4金曜日

13:30 ~ 15:00

初めての方でも大丈夫!
気軽に太極拳を楽しみましょう。

おおむね
対象 65歳以上 **参加費** 各500円

定員 23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 三浦 さきえ



当日受付

東林おはなし会

9/22(日)

15:00 ~ 16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ
と工作を一緒に楽しもう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 15名(先着順)

会場 キッズスペース

講師 おはなしのポケット



申込受付中

ガラスでつくる ハロウィンアートスタンド

9/22(日)

10:00 ~ 12:00

ハロウィンをテーマにした、オリジナルのガラス作品をつくろう!
※別売りのランプスタンドで、ハロウィンランプとしても使えます。

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)



9/20(金)から
事前受付

秋薫る ハンギングバスケット

10/27(日)

9:30 ~ 12:00

ベランダ、庭先などで楽しむ「ハンギングバスケット」をつくりませんか。

対象 18歳以上 **参加費** 5,200円

定員 15名(先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会場 1階 ふれあい交流室

講師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



全4回

9/20(金)から
事前受付

リフレッシュヨガ【11月】

11/2・9・16・23 毎(土)

【ステップアップ】 17:45 ~ 18:45

【ビギナー】 19:00 ~ 20:00

夜の時間を充実させよう!
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

対象 18歳以上 **参加費** 各2,800円

定員 20名(先着順)

持ち物 ヨガマット(無い方は貸出可)、運動しやすい服装

会場 2階 多目的室

講師 Sawa

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。

9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 ● 脳トレ体操	3 🎤 カラオケ	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	6 ● アートの時間	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	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 夜の 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 敬老の日 ● 脳トレ体操	17 🎤 カラオケ	18 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	19 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	20 ● アートの時間	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 秋分の日 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● ハロウィン アートスタンド ● 東林 おはなし会	23 振替休日 ● 脳トレ体操	24 🎤 カラオケ ● 夜歩き会	25 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	26 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28 ● 認知症 サポーター ● リフレッシュ ヨガ
29 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 元気いきいき 体操	30 ● 脳トレ体操	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!



わくわく 2024 年 9 月号

2024 年 9 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

第47回

東林



笑顔で
ふれあう



ふるさと

まつり

こども
あつまれ!



令和6年 9/29 日

am.10:00 START!

(9:45 ~ 鼓笛隊によるオーブニング演奏)

am.9:30 開場

会場 東林小学校 校庭

雨天中止

(小雨の場合は、内容を変更して一部開催)



主催 東林ふるさとまつり実行委員会 042-744-5187



東林公民館
創立50周年記念

自治会交流大抽選会!

配布対象は自治会加入世帯です。(1世帯1枚)

〈抽選方法〉①チラシを直接抽選会場までご持参ください。②クラフトパンチ後、抽選券を交付します。

〈抽選券交付場所〉東林小学校 校庭 総合受付横

〈抽選券引換日時〉令和6年9月29日(日) 開会式終了後(10時30分ごろ)~13時30分まで
(但し、13時30分前でも、先着1,000名で締切)

※ 当日このチラシを忘れた場合は、抽選券を交付できません。(コピー不可)

抽選で
当たるかも
!?

開始時刻 プログラム

10:00 開会式 (9:45 ~ オープニング演奏 とうりん鼓笛隊/鶴の台フレンド鼓笛隊)

10:25 パフォーマンス

- ・鼓笛隊によるドリル演奏(とうりん鼓笛隊、鶴の台フレンド鼓笛隊)・地元連による阿波踊り
- ・ANCO dance Style (キッズダンス)・LiL ☆ (チアダンス)・Kids Dane.COZ (キッズダンス)
- ・Fairy Star (チアダンス)・FJ ずっと COM (ジャズダンス)・マジシャン TOMOYA (マジック)
- ・東林小学校・東海大相模中等部吹奏楽部



10:30 模擬店

- ・焼きそば・ビール・缶チューハイ・ラムネ・飲み物・かき氷・水あめ・当てくじ・ゲーム・おもちゃ・チヂミ・革製品
 - ・パンチボール・射的・綿菓子・フランクフルト・チュロス・玉こんにゃく・もつ煮・フライドポテト・イカ焼き・キンパ他
- 出店団体・東林間自治会・林間自治会・南自治会・松南自治会・翠ヶ丘自治会・公民館体育部・とうりん鼓笛隊・交通安全母の会・東林わかな会・レモンタイム工房・相模原法人会大野南支部・根っここの会・おださがさくら祭り実行委員会・韓国酒場 NOUL・炎家・東林間ホッとスペース piece

こども工作・遊びコーナー

- ・紙とんぼ・竹馬・缶ぽっくり・お手玉・折り紙・けん玉・こま回し・吹き矢

体験コーナー

- ・消防車乗車体験・消防服を着て記念撮影・ごみ収集車乗車体験・ごみ集め体験



啓発コーナー

東林地区自治会連合会/東林地区社会福祉協議会/相模原市明るい選挙推進協議会
東林第1・2地域包括支援センター/東林地区民生委員児童委員協議会

14:00 自治会交流大抽選会 自転車・ギフトカタログなどが当たる自治会員限定の抽選会/詳細は表面をご確認ください。

14:30 終了予定

常設展示 私の推しふる! ~すきなまち、とうりん~

東林小児童、林間のぞみ幼稚園園児、相模翠ヶ丘幼稚園園児による、ふるさと東林の好きな場所等を絵で紹介!



主催/東林ふるさとまつり実行委員会 TEL.042-744-5187

協力/東林小学校

東林地区自治会連合会 検索

*お願い: 会場の敷地内・周辺道路は禁煙です。皆様のご協力をお願いします。こまめな水分補給など熱中症対策にご協力をお願いします。

*当日の内容は変更する場合がございます。