

日常生活を手伝ってほしい時

相模原市社会福祉協議会南区事務所
ふれあいサービスセンター

☎ 765-7065

ふれあいサービス

【サービス内容】 家事援助・通院等付添・草取り など

【対象者】 高齢や障がいなどにより援助が必要な世帯

【利用料金】 年会費 1500 円 30分 450 円 月～金（祝日を除く）9～17 時
30分 500 円 上記の 7～9 時 / 17～19 時及び
土日祝と年末年始の 7～19 時



シルバー人材センター
南事務所

☎ 745-2158

【サービス内容】 植木の手入れ・ふすまのはりかえ・除草・家事手伝いなど

※依頼内容・条件・料金などについて相談を受け、見積もりを行った上で契約します。

ワンコインサービス

【サービス内容】 日常のちょっとした困りごとをお手伝いします。

【利用料金】 1回 10分以内の作業=100 円 1回 30分以内の作業=500 円



ボランティアをお願いしたい

◎相模台地区ボランティアの会

☎ 765-7085

相模原市社会福祉協議会 南ボランティアセンター



福祉用具の無料貸出

◎車いす・松葉杖・ロフトランドクラッチ ☎ 765-7085

※車いすは2週間、その他は2ヶ月間

相模原市社会福祉協議会 南ボランティアセンター

◎車いす（2週間程度）

☎ 744-3148

相模台地区社会福祉協議会（相模台まちづくりセンター内）



ラジオ体操をしています

日時：毎週火曜日朝8時から

会場：相模台公園（相模台団地、相模台中学校の側）

主催：相模台地区社会福祉協議会 高齢者福祉部会
お問い合わせは相模台地区社協事務局（相模台まちづくりセンター内へ）



健康維持のために
一緒にいかがですか？

☎ 744-3148

いきがい活動

ボランティアをしてみたい

◎いるかバンク

市民のボランティア登録制度です。
高齢者・障がい者・こどもの支援を中心とした
ボランティア活動を紹介します。
趣味や特技を披露して下さる団体も募集中です。

◎ふれあいハートボランティア

65歳以上の方が登録して、指定の高齢者福祉施設等
で行ったボランティア活動の実績をポイント換算し、
報償金を受け取ることができます。

相模原市社会福祉協議会 南ボランティアセンター ☎ 765-7085
(南保健福祉センター1階)

◎悠遊シニアスタッフ

市の養育講座(半日全8回)を受講後、地域で
行われる介護予防の普及啓発や地域包括支援
センターが行う介護予防事業に協力して
頂くサポーターさんです。

南高齢・障害者相談課(高齢福祉班)
☎ 701-7704

シルバー人材センターで働きたい

経験や能力を生かして社会貢献しませんか。
植木の剪定、大工仕事、宛名書き等々

シルバー人材センター南事務所
☎ 745-2158

老人クラブ

社会活動や趣味・レクリエーション
を通じて仲間作りをしています。

高齢・障害者福祉課高齢福祉班
☎ 769-8354

市民大学 (あじさい 大学コース)

学習活動を通じた仲間づくり、
生きがいづくりを地域の大学など
と連携して行えるようになりました。
申込み時期:前期6月、後期9月

サポートセンター 楽しく

気楽に立ち寄れて、おしゃべりや相談ができる
支え合いの活動拠点です!電球交換やゴミ出し
など、ちょっとした困りごとを解決します。
ご利用料金は「無料」「月額200円」など。
お気軽にご相談ください。

楽しく交流サロン 平日 10:00 ~ 14:00
相模台 1-15-6 1階 TEL702-9905

交流サロンは、感染症の流行状況により開催中止や延期となる場合があります。



相模原市高齢者在宅福祉サービス

高齢者の日常生活を支援するため、介護保険以外のさまざまな在宅福祉サービスがあります。サービスによっては利用要件があり、利用料がかかります。



給食サービス

食事の支度が困難な高齢者世帯に、夕食を週4回以内（月・火・木・金）、安否確認を兼ねて1食500円でお届けします。

緊急通報サービス

急病等の緊急時に119番通報できるよう緊急通報装置を設置します。

（利用者負担あり）



電話訪問サービス

一人暮らし等の高齢者世帯に週1回以上電話をかけて安否確認を行います。

（無料）



はり・きゅう・マッサージ施術料助成

72歳以上の方に助成券を支給します。（79歳までの方は所得制限あり）



紙おむつ等の支給

在宅のねたきり高齢者等で常時失禁状態にある方に紙おむつ等を支給します。

（所得制限あり）



ねたきり高齢者等移送サービス

要介護3・4・5の認定を受け（要介護3は調査必要）車椅子・ストレッチャーで移動が必要な方等に介護タクシー料金の一部利用券を交付します。（所得により交付枚数が異なる）

認知症高齢者・障害者等SOSネットワークシステム

警察や交通機関、福祉関係機関等のネットワークにより早期発見を支援します。

※事前登録が必要です。

ねたきり高齢者出張理美容サービス

要介護4・5の認定を受けた方等に出張理美容サービス料金の一部助成券を交付します。



他にも、

- 緊急一時入所サービス
- 寝具乾燥消毒サービス
- 認知症高齢者・障害者等見守り検索サービス
- 電話の貸与があります。



警察との連携で早期発見の協力が得られます

ひばり放送

実際に、高齢者の行方がわからなくなった時・・・
警察署へ連絡しましょう！
ひばり放送で捜索依頼もできます。



ひばり放送からのお知らせです！

相模原南警察署生活安全課

☎ 749-0110



相模台第2地域包括支援センター ☎ 741-6665
南高齢・障害者相談課 ☎ 701-7704



健康は「健口（けんこう）」から！

相模台第2地区のテーマ：食べて・磨いで・歩いて健康！！

～口腔機能の些細な衰え(オーラルフレイル)を未然に防ぎ、早めの歯科受診で健康管理～

オーラルフレイルを防ごう！

口腔機能を保つことは、体の健康にもつながります。「発音がはっきりしない」、「むせる」、「食べこぼすことがある」、「食べられないものが増える」等、**口の中の虚弱**や、**些細な口の衰え**のことをオーラルフレイルと呼びます。口腔機能を維持するにはオーラルフレイルを未然に防ぐことや、そのような状態の方が早期に受診することが大切です。以下の問診票で3点以上の方は早めに歯科へ受診しましょう。

オーラルフレイル スクリーニング問診票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中有規、飯島勝矢 作表

口腔ケアに関するご相談は、相模台第2地域包括支援センター ☎ 741-6665 へ

地域の介護タクシーのご案内



指定事業所	電話番号
(株)スマイル介護サービス	042-742-3660
歩°歩°(ぼぼ)	042-741-1777
介護タクシーさがみ野	080-4852-9210

ストレッチャー・車いす・介助員も利用できます。 ※介護タクシーさがみ野は、簡易ストレッチャー限定です。

介護保険制度と介護予防・日常生活支援総合事業

相談

介護予防と支援が必要と感じたときは、ご相談ください。
相模台第2地域包括支援センター ☎ 741-6665

基本チェックリスト

地域包括支援センターで身体状況などについての質問をして、介護が必要な状態かを判定します。

要介護認定申請

訪問調査

調査員がご本人やご家族から聴き取り調査をします。

認定

訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」で介護の必要な度合を審査し、相模原市が認定して、結果をお知らせします。

自立(非該当)となった方は「一般介護予防事業」をご利用いただけます。

事業対象者

相模原市独自の「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用できます。

要支援1・2

介護予防サービス

要介護1～5

居宅サービス/施設サービス

◎総合事業サービス

- ・訪問型/通所型サービス
- ・配食などの生活支援サービス など

◎一般介護予防事業(すべての高齢者が利用できます)

- ・いきいき百歳体操
- ・地域包括支援センター主催の介護予防教室
- ・自主グループによる地域での活動 など

- ・介護予防訪問看護
- ・介護予防通所リハビリテーション
- ・福祉用具の貸与
- ・介護予防短期入所生活介護 など

介護予防・生活支援サービス事業

要介護認定で要支援1・2に認定された人や、基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人が利用できます。

基準緩和サービス

訪問型は生活支援に特化、通所型は短時間です。1か月の利用料が安くなります。
《相模台地区の指定事業所》

通所型

ダンス・ド・サロン マキ
(南台 3-9-11-1)

シニアサポート活動

住民・ボランティアによる、地域での助け合いサービスです。
《相模台地区で利用できる団体》

訪問型

相模原市シルバー人材センター
(居宅内・1回200円)

通所型

えがお相模台
(相模台団地集会所)
(火・金曜日 300円/月)

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは

加齢に伴い、心身の活力（認知機能、筋力、社会とのつながり）が低下し、介護が必要となる手前の状態のことを「フレイル」といいます。

新型コロナウイルスの感染症予防対策として「不必要な外出は避ける」よう言われていますが、健康な人が家で閉じこもっていると、心身の健康を損ねることにつながります。



健康長寿の3つのポイント

「硬いものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という方はフレイルの危険信号です。フレイルの兆候を早めに発見して、普段の生活を見直すなどの対処をすれば、進行を抑えたり、健康な状態に取り戻したりすることができます。

フレイルを予防して健康長寿を実現するためには、**栄養、運動、社会参加**の3つのポイントをバランスよく実践することが大切です。

栄養



口腔ケアも忘れずに！



- バランスの良い食事を摂る
- 友人や家族と一緒に食事する

運動



- 今より10分多く体を動かす
- 少し早く歩く

社会参加



- サークル活動やボランティア等自分に合った活動を見つける

相模原版

いきいき百歳体操

手首・足首に重りを付けて、ゆっくりと手足を動かす約30分間の筋力運動です。DVDを見ながら行います。



百歳体操の効果は？



- ・ 筋肉がつき、体を動かすのが楽になります。
- ・ 転倒しにくい体になります。
- ・ 楽しい通いの場や仲間ができます。

相模台第2
エリアでは
各会場で行
われています

麻溝台自治会館
(麻溝台 6-23-3)
火曜日 10:00 ~

一青会自治会館
(北里 2-28-12)
月曜日 14:00 ~

第一住宅
自治会館
(桜台 9-10)
金曜日 9:30 ~

双葉自治会館
(相模台 7-15-20)
月曜日 10:00 ~

相模野自治会館
(相模台 6-5-18)
水曜日 10:00 ~

花織さがみ御園
(御園 4-15-10)
金曜日 15:00 ~

相模台団地集会所
(相模台団地 5-6)
火曜日・金曜日
9:30 ~
10:30 ~

御園南自治会館
(御園 4-5-21)
木曜日 10:00 ~

JA 麻溝台支店
2F
(麻溝台 6-21-17)
金曜日 9:30 ~

感染症の流行状況により開催中止や延期となる場合があります。

開催状況は随時ご確認ください。相模台第2地域包括支援センター ☎741-6665

憩いの場所

～みんなのお茶の間～

ふらっと相模台

ふらっと相模台は、どなたでも「ふらっ」と立ち寄れる地域の場として、以下の5ヶ所の高齢者福祉施設などの事業所で、ご協力を得て開催しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

こののぼり旗が目印です！



がんばろう製作所

麻溝台 7-25-33-106
毎週 月・火・木・金・土曜日
10時～15時



レストラン AMI チャリティーショップらっく

麻溝台 2-6-31
毎週 火曜日
10時～15時



花織さがみ御園

御園 4-15-10
毎週 月・水・金曜日
13時～15時



りあん

相模台 4-9-21
第3金曜日
11時～12時



相模原デイサービス南台

南台 5-21-20
第3日曜日
9時～12時



駐車場あります



相模台地区避難場所

災害発生

相模台地区防災マップで
事前に、一時避難場所を確認しておきましょう！！

一時避難場所

火災が延焼拡大する
おそれがある場合

広域避難場所

自宅に戻れない場合

避難所

10・11 ページ参照

自治会名称	一時避難場所(住所)	避難所
北里台	麻溝台高校(北里2-11-1)	麻溝台 中学校
一青会	一青会自治会館(北里2-28-12)	
	麻溝台中学校(麻溝台4-12)	
北里前	麻溝台中学校(麻溝台4-12)	
麻溝台	麻溝台中学校(麻溝台4-12)	双葉 小学校
	麻溝台自治会館広場(麻溝台6-23-3)	
振興	麻溝台中学校(麻溝台4-12)	双葉 小学校
松原	松原自治会館(双葉1-8-8)	
御園南	御園南自治会館(御園4-5-21)	
	御園4丁目みなみ公園(御園4-8)	
御園五丁目	御園ふれあい広場(御園5-6)	桜台 小学校
第一住宅	桜台公園(桜台13)	
ハイム桜台	ハイム桜台集会所(桜台13)	
旭	横浜水道路緑道(麻溝台6-26-4)	若草 小学校
	細谷ファーム駐車場(麻溝台5-15-43)	
双葉	双葉遊園地(双葉2-10)	若草 小学校
	双葉自治会館(相模台7-15-21)	
溝上	ちびっ子広場(麻溝台7-8)	若草 中学校
豊原	豊原自治会館(麻溝台7-25-8)	
相模野	相模野自治会館(相模台6-5-18)	
	相模野自治会館前駐車場	
	若草公園(相模台6-20)	
	ひばり公園(相模台7-28)	
	誠心第二幼稚園園庭(相模台6-30)	
三井食糧店前駐車場(相模台7-33)		
今井クリーニング店前駐車場(相模台7-43)		
桜台19番	桜台19番集会所(桜台19-8)	相模台 中学校
相模台団地分譲	相模台公園(桜台21)	
相模台団地	相模台団地中央公園(相模台団地5-6)	

いざというときの連絡先

相模原救急医療情報センター

(休日・夜間に急病になったとき) ☎756-9000

平日/午後5時~翌朝9時 土曜日/午後1時~翌朝9時
日・祝日等/午前9時~翌朝9時

消防署 救急車

☎119番

相模原南警察署

☎749-0110
(110番)

《発行年月：令和5年6月 / 発行部数：1500部》

この情報紙は相模原市の委託を受けて発行しています。

《編集・発行》

相模台第2地域包括支援センター

〒252-0328 相模原市南区麻溝台6-26-4 旭マンション1F ☎042-741-6665 FAX 042-741-6692

ホームページまたは、QRコードより
最新の情報をお知らせしております。



<https://sagamidaidai2houkatu.wixsite.com/my-site>

緊急連絡先カード

1. 親族 ① 名前 [続柄]
または
知人 電話 ()

② 名前 [続柄]
電話 ()

2. かかりつけ医 病院 [科]
医師名
電話 ()

3. 民生委員 名前
電話 ()

4. 担当ケア
マネジャー 名前
会社名
電話 ()

名前

生年月日 年 月 日 血液型 型

住所 相模原市南区

電話 042 ()

目印になる建物

広域避難場所

救急車

119番

警察

110番

年 月作成 電話のそばに置いて利用してください。