

発行日 令和4年11月1日
発行 星が丘地区社会福祉協議会
相模原市中央区星が丘3-1-38
星が丘公民館内 TEL 042-755-9955

編集 広報紙編集委員会
地区内人口 17,743
(男 8,928人 女 8,815人)
世帯数 8,566 (令和4年9月現在)

ホームページ

星が丘地区社協

検索

福祉講座

～薬のあれこれ～

『お薬と上手につき合う方法』 を開催しました！



7月28日(木)星が丘公民館にて、福祉講座『お薬と上手につき合う方法』をウェルシア薬局薬剤師の山本さん・山科さんを講師にお招きし開催しました。当日は39名の方が参加し、身近なお薬の話に熱心に耳を傾けていました。

下の段にあるような誰もがちょっと気になるお薬のあれこれやお薬手帳の使い方、市販薬と処方薬の違い、飲み忘れを防ぐ方法など詳しくお話をしていただきました。中でも飲み合わせについては全てが同じわけではなく、特定の薬の成分と飲食物との相性によって薬の効果が薄れてしまったり、逆に体に悪影響があることを実際の薬剤名や成分を用いて説明していただきました。また、相性の悪い飲食物の説明があり、具体的で分かりやすいと皆さんとても参考になったようでした。

調剤薬局では薬の受け渡しや服用説明以外の話をすることは遠慮してしまいがちですが、残ってしまった薬の整理や調整、医師や介護職の方と連携しての治療サポートなど薬剤師に相談することでいろいろな提案を受けることができます。薬や病気はもちろん生活習慣や健康維持の相談も気軽にしてみると、たくさんのアドバイスを聞けるのではないのでしょうか？

健康に欠かせない薬やサプリメントをより安全に効果的に使うため、ちょっとした気がかりを気軽に相談できる【かかりつけ薬局】を持ちませんか。



福祉講座の様子

会場でのQ&A

- Q. 薬を飲み忘れてしまったけど、どうしよう？
- A. 気がついた時にすぐに1回分を飲みましょう。
ただし、次の服用の時間は調整してください。
- Q. 薬は水以外で飲んでは大め？
- A. 薬との相性が悪い飲み物もあります。安全に服用できるよう薬は水で飲みましょう。
- Q. ジェネリック医薬品とは？
- A. 従来の特許期限がきた後に同じ有効成分を使って製造販売される低価格な薬です。



星の降る丘人物伝 ⑤

今回は星が丘3丁目にお住まいで、星が丘地区社協の理事を令和2年まで30年間務められた杉崎正子さん（83歳）です。



杉崎 正子さん

生まれた頃から就職するまで

杉崎さんは昭和14年（1939年）麻溝で、4人兄弟の長女として生まれました。生家は兼業農家で、畑は古山貯水池（横浜市水道局沈澱池）の近くにあり、リヤカーを押してよく通ったものだった。また父親は麻溝地区で取れる柔らかくて香りが高く東京から大阪方面まで好評だった「麻溝ごぼう」を出荷する「麻溝ゴボウ生産販売組合」に従事していた。戦中・戦後の食料難の時も農家であったので食べ物に困った事はなく、平穩に過ごしていた。麻溝小学校、相陽中学校、そして県立上溝高校へ進学した。高校卒業後は相模原市役所へ就職した。

市役所勤務からこどもの出産

最初は福祉事務所、数年後に消防署へ異動した。

昭和39年（1964年）消防署員のご主人と結婚。新婚旅行は電車とバスを乗り継いで長野県の蓼科高原へ。その道中、石原裕次郎が歌う「赤いハンカチ」がバスの中で流れ、それまであまり好きでなかった歌謡曲に魅せられた事が思い起こされる。

新居は親戚から譲り受けた現在の地に家を建て、新婚生活に入った。昭和40年（1965年）に長女が生まれ実家の母親に見てもらっていたが、母親の体調が悪くなり、子育てをするため翌年に退職した。その後、昭和43年（1968年）に長男も生まれた。

地区社協との関わりと地区社協に期待する事

子育てだけの生活では物足りず、社会との関わりを持ちたいと思い、点訳講座を受講して「相模原市点訳赤十字奉仕団」に入り活動した。その当時北畠和子さん（元地区社協理事、星が降る丘人物伝③参照）達に誘われて「やっきの会」に入会しチャリティバザーなどを行った。途中から地区社協がバザーを引き継いだ縁で、地区社協と関わる様になり、平成3年（1991年）から令和2年（2020年）まで30年間理事、内13年間は副会長を楽しく務められたと感謝している。

福祉活動としては「相模原市ボランティア協会」で発足当時から活動しており、特に手芸グループ「糸ぐるま」の活動は今も続いている。視覚障害者をエスコートするガイドヘルパーも長くやっていた。

平成5年（1993年）相模原市点訳赤十字奉仕団の代表として、厚生労働大臣表彰を受けた。

地区社協の活動では赤い羽根街頭募金やバザーで多くの地域の人たちと交流できて楽しかった。また、「赤ちゃんからお年寄りまであらゆる世代が集える憩いの広場、交流の場」として平成25年（2013年）から始まった「星が丘地区いこいの広場」の立ち上げに携われたことはとても誇りに思う。

こういった地道な長い活動は他の分野でも活かされており、平成25年（2013年）には国から統計調査の中から国勢調査員として藍綬褒章をうけている。

今後地区社協にはシニアの人が外に出て活躍できる機会となる事業をしてもらいたい。

現在の生活状況

これからも手芸グループ「糸ぐるま」等のボランティア活動、コーラス・ギター等の趣味の活動も続けていきたい。今はご主人との二人暮らし。毎週息子が買い物に連れていってくれるし、娘も月1回位顔を見せに来てくれる。孫も4人いて、皆働いていて心配することは無い。

【記者の感想】杉崎さんは子育てのために仕事を辞められたが社会との関りを持ちたいとボランティア活動を始め、多方面で活躍していることは素晴らしい。また、一つの事に取り組まれると途中で投げ出さず長く続けていることはとても立派です。これからも地区社協と人生の大先輩として地区社協を見守って頂きたいと思います。



星が丘地区いこいの広場
担い手メンバー（前列中央）

敬老事業について



令和4年度から敬老事業の対象者は80才以上（令和4年度中）のみなさまとなります。

◎敬老祝い品の贈呈（敬老祝い金は廃止となりました）

80才以上の方に当協議会よりお祝い品の「フェイスタオル」を地区担当の民生委員・児童委員がお届けしました。



◎高齢者顕彰事業表彰式

「地域行事や活動に積極的に参加し、地域貢献が顕著であった高齢者に対し、顕彰や感謝の意を表する」高齢者顕彰事業表彰を行いました。

日時：令和4年10月23日（日）正午より

会場：星が丘小学校校庭

（星が丘地区ふれあいフェスティバル会場ステージ）



敬老祝い品を配る小関委員

◎敬老会の中止

敬老会は新型コロナ感染拡大防止（三密 密集・密接・密閉の回避）のため、本年度も残念ながら中止といたしました。

星が丘福祉募金



5月1日～7月31日

ご協力ありがとうございました。

地区社協賛助会費 318,550円

市社協賛助会費 564,090円

日本赤十字社会費 577,920円

赤い羽根・年末たすけあい募金運動中



10月1日（土）～12月31日（土）

ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：星が丘地区社会福祉協議会
事務局 平日9時から17時 ☎042-755-9955

地区社協の今後の事業予定

●グラウンド・ゴルフ大会

11月16日（水）9時～

●星空観望会（公民館と共催）

11月26日（土）18時～

●～地域交流の祭典～映画上映会

①12月15日（木）10時～

千代田7丁目自治会館 上映作品「ゆずり葉の頃」

②12月21日（水）9時30分～

星が丘公民館 上映作品「おくりびと」

●昔遊びで多世代交流

令和5年1月26日（木）9時25分～

●ひなまつり茶話会

令和5年3月1日（水）10時～

※詳細は地域情報紙等をご覧ください。



広告

永田屋

Google
クチコミ件数
神奈川県
No.1

小さな家族葬ハウス®

事前相談 随時受付中 上溝

コールセンター
24時間 365日対応

☎0120(177)166

「マンガでわかる！はじめてのお葬式」

プレゼントいたします！



上記フリーダイヤルまたは
公式ホームページから
お申し込みください。



相模原市中央区横山 6-8-23 上溝駅徒歩2分 中村書店様隣

PR 動画 (DVD) を作成しました!



コロナ禍での新規事業 折り鶴 1万羽プロジェクト



敬老事業



相模原市に地区社会福祉協議会（地区社協）が設立されてから今年で70周年になり、これを記念して22の地区社協が各々PR動画(DVD)を作成しました。

当協議会の動画では、敬老事業等について、10分間にまとめて紹介しています。いろいろな事業を行っておりますので、是非参加したり、一緒に活動したりしてみませんか。

また、PR動画(DVD)の貸出もしております。興味のある方は当協議会までご連絡ください。

映画上映会



千代田いこの広場



横山いこの広場



福祉講座



ちよつと手伝い隊



はやぶさ学習塾



星が丘地区いこの広場



福祉バザー



茶話会



赤い羽根街頭募金



広告

— 星が丘地区自治会連合会 指定店 —

星が丘地区のお葬儀は **セレモア**®にお任せください



398,000円
(437,800円税込)
からお選び
いただけます。

セレモア®の家族葬

— 明確な費用、経済性、信頼と安心の葬儀 —

セレモアパック葬®

セレモア品質®
— CEREMORE QUALITY —

事前のご相談が
安心です



セレパク 検索

- サービスエリア
- 東京都
 - 埼玉県
 - 神奈川県
 - 千葉県
 - 山梨県

人の心 日本文化を守る
Eternal Heart
株式会社 **セレモア**®
葬儀・式場・仏壇・霊園

年中無休
24時間受付 ☎ **0120-75-1121**

- 神奈川本社 / 神奈川県相模原市中央区千代田 2-1-18
- 八王子本社
- 立川本社
- 東京紀尾井町本社
- 新宿本社
- 埼玉本社
- 所沢本社

資料請求

セレモアのエンディングノート
「私の記録ノート」
「はじめての終活ガイド」
その他資料をお送りいたします。



… 事業報告 …



「フードバンク・星が丘地区」

令和4年度より当協議会では、ご家庭で眠っている食品や洗剤等のご寄贈の協力をお願いしております。地域の皆さまからは、たくさんの品物をいただき、**個人宅や子育て支援団体**に配布することが出来ています。引き続き、皆さまのご協力をお願いします！

困ったら頼ってくださいね。
自宅までお届けいたします。



フードバンクを利用したい方（登録制） ※ 個人情報は厳守いたします。
食品、洗剤等が不足し、すぐに食品をお渡し出来ない場合があります。事前に登録制も
行っています。【問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 042-758-7719

隊員募集中！

～やさしさいっぱい星が丘～ みんなでおさんぽ・パトロール



令和3年度から始まった「みんなでのおさんぽ・パトロール」は、地域の皆さまのご協力のもと、現在**33名**のパトロール隊員が活動中です。お散歩や買い物をしながら、地域の子どもや高齢者等への**さりげない見守りの意識を高める活動**です。

ご登録者には、トートバッグとバンダナをお渡ししております。ご協力いただける方を募集中です！是非、当協議会までお問い合わせください。



孫、子の代まで… 安心墓石の

メモリアル多摩

紅葉亭 (もみじてい)

一霊園・墓石の

ウッド品質

WOOD Group

- 墓地の購入
- 墓石の清掃
- 墓地の修復
- お焚きあげ
- 墓石の建立
- 墓じまい
- 樹木葬
- 永代供養墓

墓地・墓石のことなら何でも
無料にてご相談承ります

陽光台霊園

相模原市中央区星が丘3-15-22
☎ **0120-797-940**

広告

千代田星が丘ホール

星が丘地区自治会連合会会員様 特別割引あり

家族葬・一日葬・直葬（火葬式）・一般葬・大型葬まで
様々なニーズにお応えします
まずはご相談サロンにお問い合わせください

もしも サロン
家族葬のご相談窓口 ☎ **0120-01-9876**

24時間 365日受付 霊安室利用料無料

上溝駅 徒歩 **8分**

天井てんや様隣り

星が丘4-17-17

地域づくり部会だより（介護保険総合事業）

問い合わせ先：星が丘地域包括支援センター ☎042-758-7719



星が丘地域包括ケアシステムの構築に向けては、ホームヘルパーの仕事の理解や地域と連携することが大切であることから、第3回地域づくり部会では、「ヘルパーステーション千代田」の久米真由美さんに説明を頂きました。（所在地：中央区千代田2-2-15 メイプルビル3階 ☎042-704-0261）



ホームヘルパーの仕事は、着替えなど体に触れる「**身体介護**」と家事や手続き代行など体に触れない支援を行う「**生活援助**」の2種類があります。ホームヘルパーの仕事の一部は、家事代行に似た部分があり、お手伝いさんと混同される場合がありますが全く異なります。ホームヘルパーは、「出来ないからお世話する」ではなく、その人が持てる力を活かし、自分で出来ることは自分で行い、出来ないことを支援することがホームヘルパーの重要な役割だそうです。ホームヘルパーが「**出来ること**」と「**出来ないこと**」は、下記の内容となっています。

▶ 介護保険でホームヘルパーが出来ること！出来ないこと！

介護の内容	出来ること	出来ないこと
通院・ 外出支援	<ul style="list-style-type: none"> 通院の同行 公共サービスの申請や役所への届け出、選挙、納税のための同行 生活資金を引き出すための金融機関の同行 乗車、降車のための移動、移乗の介助 	<ul style="list-style-type: none"> 受診待ち時間中の付き添い 利用者やヘルパーの自家用車を運転しての送迎 美容院の同行 墓参り、法事等の同行 金融機関の引き出し、お金の管理
掃除	<ul style="list-style-type: none"> 主として利用者が使用する部屋、トイレ、風呂、洗面所などの掃除 	<ul style="list-style-type: none"> 利用者が使用していない部屋の掃除 草取り、花壇の水やりや手入れ 窓・ベランダ掃除 換気扇の掃除 ・引っ越し準備
洗濯・ ベッドメイク	<ul style="list-style-type: none"> 洗濯（洗濯機・手洗い）・アイロンかけ 布団干し・シーツ交換 	<ul style="list-style-type: none"> 利用者以外の洗濯・アイロンかけ 利用者以外の布団干し・シーツ交換
衣服の整理・ 補修	<ul style="list-style-type: none"> 衣類の整理 ボタン付けやほつれの補修 	<ul style="list-style-type: none"> 仕立て直し、裾上げなどの裁縫
調理	<ul style="list-style-type: none"> 一般的な調理 食事の準備、後片づけ 	<ul style="list-style-type: none"> 利用者以外の調理 おせち料理や誕生日などの特別な調理
買い物	<ul style="list-style-type: none"> 近隣店舗での日用品、食材（生活必需品）の購入、代金支払い 生活家電の購入 ・薬の受け取り 	<ul style="list-style-type: none"> 遠くのデパートで購入 タバコやお酒の購入・お歳暮などの購入 来客用の買い物
その他	<ul style="list-style-type: none"> 免許更新の付き添い 住民票の代行取得 	<ul style="list-style-type: none"> 単なる見守り（留守番）、話し相手 家具、電気器具等の移動、修繕、模様替え ペットの散歩

当部会では、ホームヘルパーの仕事を理解しました。久米さんより活動で困っていることを聞いたところ、「駐車場がないお宅に訪問する時は困っている」「有料パーキングの駐車場代は事業所が負担している」など駐車場の課題があるそうです。今後も地域と関係機関が連携し、課題について検討を進めて参ります。