

まごころ

第87号

発行日 令和5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 17,780人
(男8,930人 女8,850人)
世帯数 8,658 (令和5年9月現在)

ホームページ
星が丘地区社協

検索

あなたも
参加しませんか

みんな元気に！あるき隊！

手軽なウォーキングで免疫力アップ!!

令和3年10月からみなさまの健康を維持するために
ウォーキングの仕組みをつくりました。
スタートして2年、継続している方が多数いらっしゃいます。

2021～

活動中!



一人でも続けられる活動としてウォーキングする仕組みを作りました。申込は星が丘地域包括支援センターに来て登録してください。
※歩数計の貸し出しも行っています。

【参加方法】

- ①星が丘地域包括支援センターで申し込み。歩数記録シートをもらう。
- ②歩数目標をご自身で決めてスタート。週間の歩数を記入し合計する。最初は4週間、以降8週間歩き、星が丘地域包括支援センターにて新しい歩数記録シートと粗品を受け取る。

【問い合わせ先】

星が丘地域包括支援センター

住所 所：千代田5-3-19
電話 話：042-758-7719
受付時間 時間：10時～16時（日曜日・祝日休み）

参加者より

- ・記入シートがあるおかげで、「歩こう!」と頑張れます。
- ・シートが埋まると地域包括支援センターへ行って話ができたわ!
- ・医師から「骨密度上がったね」と言われてうれしかった。

現在登録者 143名

「体と気持ちが虚弱になってしまう」
フレイル予防の3つのポイント

① 栄養 ② 身体活動 ③ 社会参加

厚労省「食べて元気にフレイル予防」より



星の降る丘人物伝 ⑧

今回は、千代田6丁目にお住まいで、星が丘地区社会福祉協議会の広報紙「まごころ」の命名にかかわられた高橋菊江さん（92歳）です。



高橋 菊江さん

生い立ちと戦前の暮らし

昭和6年（1931年）高座郡上溝町で、祖父母、両親のもと4人兄弟の2番目、長女として生まれました。実家は、上溝で鎌倉時代から続く家で、商売を営み、本家は溝村（後に上溝町）の村長を勤めた家でした。

当時の上溝町は、高座郡北部の行政、商業の中心地として栄え、月に2回大きな市が立ち、とてもにぎやかでした。父親は女子の教育にも熱心な人で、上溝高等小学校を卒業後は、上溝高等女学校に進学しました。

戦後の暮らし

女学校2年の時に終戦を迎えました。女学校を卒業した後は、相模原町役場（相模原市役所の前身）に就職しましたが、母親が病に倒れたことにより、付添介護のため1年余りで止む無く退職しました。その後、山梨県から女中さんが来たので、私に自由な時間が出来たことから横浜ドレスメーカー女学院に進学し、服飾技術の基礎を学びました。26歳の時、当時大野北中学校の教師をしていた夫と結婚し三人の子どもを授かりましたが、二番目の子を一歳で見送り、悲しみから立ち直る苦しみもありました。

千代田での生活とボランティア活動

二女が小学校入学する時に、上溝から千代田6丁目に引っ越し、今では千代田での生活も59年になります。この間、昭和59年に相模原市から健康づくり運動普及員の委嘱を受け、3期6年間、地域の健康づくり事業にかかわりました。昭和62年からは、頼まれて法務大臣から保護司の委嘱を受けました。更に、その4、5年後には、裁判所の調停委員を頼まれ、保護司と調停委員の両方を務めました。保護司は22年間務め、思ってもいなかった法務大臣から表彰も受けました。その後82歳まで、横浜家裁の少年審判付添人ボランティアに携わりました。

広報紙「まごころ」の命名

健康づくり運動普及員代表として3年間、保護司の代表として17年間、星が丘地区社会福祉協議会の役員として選出され、広報編集部会等を担当しました。

昭和60年に、広報紙に名前をつけようということになり、広報編集部員が無記名で一案ずつ出し合って、投票で決めることになりました。私は、不安や悩みを抱える方たちに寄り添う福祉は、「まごころ」そのものだと感じていたので、「まごころ」という案を出しました。

投票の結果、「まごころ」が最多数となり、広報編集部員全員の賛成も得て、昭和61年3月1号から「まごころ」という名称で発行されることとなりました。

現在の生活

現在は、2世帯住宅で息子家族に助けられていますがほぼ独立した生活です。72歳から趣味として俳句を始め、多い月には40～50句を会員となっている俳人協会等に投句しています。

インタビューの際一句とお願いしたら、「叱られて ^{しか} 俯き加減 ^{うつむ} 葱坊主 ^{かげん} ^{ねぎぼうず}」という句を紹介してくれました。学校の保護者会に出かけた時に、息子さんが宿題を忘れ教室で立たされていたのを思い出して作った一句だそうです。頼まれると、断り切れずにボランティア活動が続けてきたと言う高橋さんですが、実際は、何事も人生勉強と捉え、果敢にチャレンジしてきた方でした。



ご長寿おめでとうございます

令和5年度の敬老事業は、星が丘地区社協からのお祝い品の贈呈・千代田7丁目自治会館と星が丘會館で敬老会を実施しました。

●敬老会の開催●

令和5年9月18日（月）祝日の午前に千代田7丁目自治会館、午後に星が丘會館を会場に開催されました。

第1部は、こどもフラダンス「レイ アロハ」の皆さんによる古典フラ「カヒコ」、現代フラ「アウアナ」、ディズニーの曲合わせて全4曲を楽しく美しいフラダンスを鑑賞し、第2部はものまねで有名な「鮎川ゆき」さんにお越しいただき、八代亜紀さんや小林幸子さん、美空ひばりさんなどの歌を楽しむとともにお話で盛り上がりました。

祝
ご長寿の
お慶びを
申し上げます

こどもフラダンス
「レイ アロハ」



(千代田7丁目自治会館にて)

鮎川 ゆき さん



(星が丘會館にて)

●敬老祝い品の贈呈●

80歳以上の方 1,835 名に星が丘地区社協から上記の敬老会の案内状とお祝い品（今治フェイスタオル）を民生委員・児童委員がお届けしました。

敬老祝い品を
配る 西田委員



広告

千代田星が丘ホール

確かな家族葬を約束する 千代田セレモニー

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 家族葬のご相談サロン ☎ 通話無料 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

今後の地区社協事業

● 星空観望会 ●

(星が丘公民館と共催)

日時：11月11日(土)

午後6時30分～午後8時30分

※雨天・曇天時は星のお話になります。

場所：星が丘小学校校庭及び

星が丘こどもセンター

対象：高校生以下のお子様と保護者



※申込みは10月20日(金)で終了しております。

● グラウンド・ゴルフ大会 ●

日時：11月16日(木)

午前9時～

場所：千代田ふれあい広場(千代田6丁目)

※雨天時 11月20日(月)

対象：自由参加



住民同士で支えあい、助け合える活動です

ちょっとした お困りごとご相談ください!

お気軽にご連絡
ください。

やさしいっばい

活動できる人も
募集中です。



星が丘地区
ちょっと手伝い隊



皆様の日常生活の、ちょっとしたお困りごとを、
住民同士の支え合いでお手伝いいたします。

利用料金について

1作業につき15分以内=100円×活動者数

- ごみ・資源出し
- 花の水やり
- 話し相手や見守り
- 蛍光灯、電球交換
- ビン類の開閉
- 家具の転倒防止用具の設置
- 買い物の手伝い
- 庭の草取り

など



ちょっと手伝い隊 専用電話(留守電の場合もあります。)

☎090-6313-9171

受付日時 月～金曜日 午前9時～午後4時(年末年始・祝日等除く)

星が丘地区社会福祉協議会(福祉コミュニティ形成事業)

星が丘福祉募金

5月1日(月)～7月31日(月)

ご協力ありがとうございました。

地区社協賛助会費 316,360円

市社協賛助会費 535,920円

日本赤十字社会費 542,700円

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

赤い羽根・年末たすけあい募金運動中

10月1日(日)～12月31日(日)

ご協力をお願いいたします。



10月2日(月) 赤い羽根街頭募金
(オーケストア相模原店にて)

広告

永田屋

Google
クチコミ件数

神奈川県
No.1



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

小さな家族葬ハウス®上溝

コールセンター
24時間 365日対応

☎0120(177)166

永田屋グループの新しい安心のかたち。

身寄りのない方の家族の代わりを務める

身元保証 サービス

一般社団法人 もうひとりの家族

資料請求
お問合せ ☎0120-177-455



みんなのつどい事業「～地域交流の祭典～映画上映会」

認知症の母と耳の遠い父と離れて暮らす私—
ドキュメンタリー映画

ぼけますから、よろしくお願いします。

広島県呉市。泣きながら撮った1200日の記録

令和5年11月25日(土)

★星が丘・横山地区★

場所：横山集会所（横山6丁目）

時間：午前10時から

★千代田地区★

場所：千代田7丁目自治会館

時間：午後1時30分から

募集期間：11月1日(水)から

(定員になり次第受付終了になります。)

申込先：星が丘地区社会福祉協議会

042(755)9955（平日午前9時から午後5時）

母、87才、認知症。父、95才初めての家事。仕事を捨てて実家に帰る決心がつかず揺れるひとり娘の「私」に父は言う。「(介護は)わしがやる。あんたはあんたの仕事のせい。」そして「私」は両親の記録を取ることが自分の使命だと思い始め—

娘である「私」(監督)の視点から、認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー映画を上映します。観覧ご希望の方は11月1日以降下記まで電話にて予約して下さい。



(C) 2018 「ぼけますから、よろしくお願いします。」
制作・配給委員会

広告

セレモア®

サービスエリア

東京都
埼玉県
神奈川県
千葉県
山梨県

— 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

資料
請求

左記フリーダイヤル
にて承ります

セレモアの「エンディングノート」と「終活ガイド」その他資料をお送りいたします。

— 人の心 日本の伝統文化を守る —

Eternal Heart

株式会社 セレモア®

■神奈川本社 / 神奈川県相模原市中央区千代田 2-1-18

365日昼夜を問わず
24時間 受付

0120-75-1121

■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
他、5支社・5営業所・16店舗・24式場

広告

孫、子の代まで… 安心墓石の



メモリアル多摩

樹木葬「天桜」



紅葉亭 (もみじてい)

— 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



個別永代埋蔵墓「流星」

相模原市中央区星が丘3-15-22

ご見学前に、必ずお電話下さい

0120-797-940

地域づくり部会だより (介護予防編)

問い合わせ先：星が丘地域包括支援センター

☎ 042-758-7719

皆さんと一緒に
介護予防 してみませんか

星が丘地区地域づくり部会では、星が丘地区の高齢者がいつまでも健康で生活していただくために通いの場の周知に取り組んでいます。担い手の確保・参加する高齢者を増やしていくための取り組みについてご紹介します。

～いきいき百歳体操～

住民団体やボランティア団体等による介護予防を目的とした身近な地域での定期的な通いの場です。軽体操（いきいき百歳体操）やお口の体操を行います。時間は45分～2時間程度。（会場による）

※いきいき百歳体操とは、重りが付いたバンドを手首や足首に巻き、DVDの映像を見ながら椅子に座ってゆっくりと体操を行います。

※軽体操以外の活動内容は団体によって異なります。

百歳体操に参加し始めたら
骨密度が上がったとお医者様
から褒められたのよ～



参加者の声

みんなでエクササイズが
できて楽しい！毎回の楽しみです！

団体名	会場	開始場所
✓千代田2丁目百歳体操会	千代田2丁目自治会館	毎週水曜日 10:00～（第5週目休み）
✓いきいきサークル	千代田3丁目自治会館	毎週水曜日 10:00～
✓YKB（千代田4丁目いきいき百歳体操）	千代田4丁目自治会館	毎週土曜日 11:00～（第5週目休み）
✓いきいきサロンなごみ	千代田5丁目自治会館	毎週木曜日 10:00～
✓ひばりカフェ	千代田6丁目自治会館	毎週火曜日 10:30～
✓サロン葉月	千代田7丁目自治会館	毎週水曜日 13:30～（第5週目休み）
✓いきいきの会	横山2丁目自治会館	毎週火・土曜日 10:30～
✓横山六・六会	横山集会所（横山6丁目）	毎週金曜日 13:30～
✓百歳体操 和の会	ムート横山公園	毎週日曜日 10:00～
✓星が丘1丁目健康サロン	星が丘1丁目自治会館	毎週月曜日 9:45～
✓星2健笑会	星が丘2丁目自治会館	毎週水曜日 10:00～（第5週目休み）
✓星3いきいき健康体操	星が丘3丁目自治会館	毎週火曜日 14:00～（第5週目休み）
✓おたがいさまの会	星が丘集会所（星が丘4丁目）	毎週水曜日 14:00～（第5週目休み）

このように、星が丘地区では多くのいきいき百歳体操の団体があり、団体によって活動内容が違ってきます。詳しくは「星が丘地域包括支援センター」にお問い合わせください。