

地域の情報ちょこっとお届け!

CSW (コミュニティソーシャルワーカー) より

～ 気軽にお話しできるカフェ KULÜBE(クルベ)～

相模原市社会福祉協議会のCSW 安藤崇とCSW 支援員の齋藤梢です。

クルベは、令和7年5月に中央区相生から共和へ移転し、児童発達支援・放課後等デイサービス事業所が運営する子どもや保護者、地域住民の居場所を目指したカフェです。

子どもと地域のつながりづくりをテーマにしています。

「親子だけでなく、どんな方でも心地よく過ごせる空間を目指しています。“店員が話しかけちゃうカフェ”として、立ち寄った方とのコミュニケーションを大切にしています。」と店員の松山さん。

クルベでは「ごちそうチケット(1枚 500円)」という子どもがひとりでも安心してカフェを利用できる仕組みがあります。使ってもらったごちそうチケットは子どもからのメッセージを記入し店内に掲示してあります。その他にも平日の2階では「まなびと繋がり」の場所、3階では相談室の取り組みもしています。「地域のために、未来のために何かしたい」「誰かと話したい」という方、理由があっても、なくても、大歓迎です。是非一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

『KULÜBE(クルベ)』

中央区共和 4-20-6(旭町子ども広場近く)

営業時間 10:00 - 17:30

水曜・日曜・祭日は休みです

☎ 090-8104-5329



コーヒーや紅茶、ハーブティーの他、パスタやデザートなど食事も楽しめます。

●担当地域●

大野台3丁目1～12

由野台1・2丁目

鹿沼台

高根1丁目

東淵野辺

共和

年を重ねても
あんしん
ご近所の輪

いつでも
ご相談ください

TEL. 042-768-2195
大野北第2地域包括支援センター

〒252-0233 相模原市中央区鹿沼台 1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台 1-C号

日曜・祭日を除く ● 8:30 から 17:15

地域包括支援センター

【回覧】約3ヶ月に1回
発行をしています。

令和8年 1月発行

新春号

発行者：大野北第2
地域包括支援センター

大野北第2☆通信

「ヒートショック」とは
暖かい部屋から寒い部屋への移動など
温度の急な変化が体に与える
ショックのことです。
このことで血圧が変動することが
入浴事故の要因の一つと言われています。



STOP! ヒートショック

良好なおうちの環境を整えよう!

ヒートショックは知っているが、「対策」の実施率は低く約6割!とされています。お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか?入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。

厚生労働省人口動態統計(令和5年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は、6541人で交通事故死者数の2116人のおよそ3倍です。

下記イラストにヒートショック対策(温度のバリアフリー化)がまとまっていますのでぜひご覧ください。
(STOP! ヒートショックプロジェクト公式WEBサイトより)

この冬も、感染症対策をして
元気に過ごしましょう!



温度のバリアフリー化を!

- POINT 1 湯はり時に浴室を暖める
- POINT 2 脱衣室も暖めておく
- POINT 3 湯温設定は41度以下に
- POINT 4 入浴前、家族に一言かける
- POINT 5 入浴前に水分を取る
- POINT 6 かけ湯をしてから入る
- POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

お風呂入ります!

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意!

+ POINT おうちの断熱性を高める

+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める

※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

■□地域包括支援センターではこんな活動をしています■□

地域包括支援センターは、相模原市の委託を受けて、高齢の方に関する相談を無料でお受けする公的な機関です、お気軽にご相談下さい。

今号では、地域包括支援センターでよく聞くお話ではなく、普段見えにくい…けど地域の皆さんに直結している活動を少しご紹介させていただきますので、ぜひご覧ください。

ケアマネジャーとの連携

「交流会」

を年に3回、ケアマネジャーの皆さんと開催しています。主に日々の業務に必要な介護に関する知識や制度について勉強をしています。今年度は、

- ヤングケアラー
- 短期集中予防サービスについて
- 事例検討会(2026.2月実施予定)を行っています。



現場の話をお聞きする貴重な機会となっております。

ケアマネジャーの皆さんとは、日々のやり取りのほか、担当地区内のケアマネジャーの事業所さんへ年に2回

時間を設けて「事業所訪問」をしています。

お互いに悩んだり困ったこと等、じっくり話し合いが出来る場としています。

一緒に考え、協力し合って地域の皆さんの力になれるよう努めています。

介護保険、その他
高齢者に関するご相談

もの忘れ(認知症)

ボランティア

体力づくり

大野北第2
地域包括支援センター



医療機関との連携

医療と介護が協力し合って目指すのは、必要な時に必要な医療が受けられ、安心して暮らすことのできる生活です。

そうした生活を支えることを目指して、大野北地区では病院などの医療関係者と介護サービス事業所などが交流を兼ねてテーマ別に

「勉強会」を2回開催しています。

今年度は…

- 成年後見制度
- 認知症(2026.2月実施予定)

専門職同士が学び合い、お互いの理解を深め、よりよいサービスにつなげていきたいと考えています。

【地域の方の実体験】

こうやって元気になりました！



由野台在住
女性 90代前半

以前困っていたこと・どの様な状態だったかを教えてください。

事業を利用する半年前に腰を圧迫骨折し、最初の頃は立ち上がっても歩くのが大変でした。家事や家のまわりを少し歩行器で歩けるようになった頃、参加していた百歳体操のメンバーから顔だけでも出してよと言われましたが、まだ無理だという思いがあり復帰できませんでした。

今はどうなりましたか？

事業が終わる前に百歳体操に復帰しました。最初は“怖い”という思いがありましたが、無理をしないよう教わったように運動を加減して参加しました。色々指導してもらったことを実践すると本当に楽になったと感じました。他の人からも「元気になったわね」「真面目によくやるわね」と言われて嬉しかったです。

どのような取り組みをされましたか？

事業では、最初の1カ月は筋力をつけるための運動内容を決めて家で行って記録を付けました。腰の痛みについては、うつ伏せで腰を上げる体操(マッケンジー体操)を教わりました。この運動は今でも続けています。

2カ月目には百歳体操への復帰の為に控えた方がよい運動とやっても大丈夫な運動確認し、動かし方の注意点も1つ1つ教えてもらいました。

今回もご利用されたのは、相模原市の短期集中予防サービスです。

12週間・週1回事業所に通い、運動の専門職に自分に合ったトレーニング内容等を指導してもらい、自宅で運動する習慣を身につけることを目指すものです。

家族介護教室

「介護をしている方」

や介護をしていたOBの方

を対象に、家族介護教室「ほっ」とパラダイスを毎月開催しています。制度やサービスについて知ったり、介護の中でどんな風に知恵を絞れるか相談するだけでなく、

趣味のこと、〇〇なこと…「よもやま話」をする1時間です。

(愚痴って気持ちを発散する時間も大切ですよ！)

今年度から介護講座の開催も始めました。

「高齢者住宅の選び方とポイント」「認知症のはなし」「聞こえ勉強会」(2026.2月実施予定)の内容で実施しています。お気軽にご参加下さい♪



介護教室の様子



お問合せは、大野北第2 地域包括支援センター

TEL:042-768-2195 FAX:042-768-8009

月曜日から土曜日 8:30~17:15(日・祝 お休みです)

大野北第2地域包括支援センターのホームページがご覧になれます。

講座のご案内やブログ、遠方のご家族からメールのお問合せ等も出来ますのでご利用ください。

