



笑門  
来福

# 堺第1高齢者支援センター

## 相原あんしん相談室便り

### 移動販売スタート!!



実施曜日	開始時間／実施場所名／住所 <b>毎週実施します!</b>					
	※販売スケジュールは2025年1月10日 時点のものです。今後、変更する可能性があります。					
月曜日 <small>ウエルシアが販売</small>	10:30～ 大戸 交差点側 駐車場 相原町4484	10:55～ 大戸観音堂  相原町4643	14:30～ 相原 やまゆり 玄関前 相原町3174	14:55～ グループ ホーム 愛の家 相原町2838	15:20～ シルバーピア あいはら 駐車場 相原町2088-1	月曜日・火曜日 停留時間は 各所 15分～20分
火曜日 <small>ウエルシアが販売</small>	10:20～ JA町田 堺支店 駐車場 相原町675	10:45～ みんなの家 町田相原 駐車場 相原町900-1		14:30～ 坂下防災 倉庫前  相原町 367-4	14:55～ エースコーポ こたねいし 前駐車場 相原町326	15:20～ スターキッズ 駐車場 相原町1261
金曜日	移動販売では 食品、生活雑貨、パン・お惣菜 お弁当・冷凍食品、医薬品等を販売。 公共料金の支払いもできます!		13:50～ 丸山団地 スポーツ広場 相原町 1454-71	14:30～15:15 ※45分間停留 相原駅東口 相原町1155-7		相原駅東口のみ、 ウエルシアとダイエーの 2店舗が販売♪

**聞いたことありますか?**  
～ヒアリングフレイルのおはなし～

3月3日は **耳の日**  
耳を大切に

**ヒアリングフレイルとは・・・**  
聞き取る機能の衰え（耳の虚弱）という意味です。聞こえにくさから会話に参加することが困難になり、人とのつながりが低下し、虚弱な状態や認知症のリスクを高めます。認知症かもしれない...とご不安な方は **毎月第3木曜日（予約制 無料）**に「**医師によるもの忘れ相談**」を実施しています。ご希望の方は堺第1高齢者支援センターまでお問い合わせください。

**聴脳力 チェック**

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われる。
- 相手の言ったことを推測で判断することがある。
- 集会や会議など数人の会話で上手く聞き取れない。
- 話声が大きいと言われる。
- 聞こえにくいことで外出することがおっくうになった。
- 聞こえたふりをしてしまう。

**聴こえが気になり始めた方は  
早めに耳鼻科を受診をしてみましょう!**

**☎移動販売に関するお問い合わせ☎**  
 ◎商品に関して:ウエルシア薬局(株)080-4292-0292  
 ◎ダイエー町田店:042-721-1041  
 ◎販売場所に関して:町田市高齢者支援課  
 042-724-2146

**町田市ICT機器を活用した  
高齢者見守り事業**  
**ハローライトをご存知ですか?**

24時間、電球の点灯または消灯がない場合、事前に登録したご家族等にメールでお知らせします。  
 (異常検知時、ご家族等が対応できない場合は依頼によってヤマト運輸スタッフが訪問いたします。)

ご自宅のトイレや廊下、洗面所など毎日使用する場所(1か所)の電球をハローライトに交換するだけ!工事は不要です。

☎ハローライトに関するお問い合わせ☎  
 町田市高齢者支援課  
 042-724-2141



# 2024年度 相原町 自主グループ



グループ名	人数	男	女	平均年齢
たのしい会	6	0	6	79.5
銀鈴会	8	1	7	80.8
葉月の会	13	0	13	82.1
歩こうAKB	12	2	10	81.6
ひまわりの会	8	0	8	64.3
ひだまり絵手紙	6	0	6	82.8
元気会	11	0	11	77.1
元橋いきいき健康 クラブ 卓球の会	7	0	7	79
いざよいの会	6	2	4	78.3
ゲンキーズ35	40	10	30	78.1
ファイト・ザ・境	29	11	18	76.3

グループ名	人数	男	女	平均年齢
なかよし中村	15	3	12	81.2
相原体操クラブ	6	1	5	79
けやきいきいき 町トレ	8	1	7	83
萩の花	15	0	15	81.8
ハイビスカス陽田	10	1	9	82.7
NWまちだ相原+	13	2	11	74.6
シルバーピア あいはら	10	1	9	82.3
町トレみどり	20	1	19	79.3
あイトレ	21	1	20	68.9
トライ・ザ・境	21	7	14	74.4
JB中村	16	6	10	81.4

## ☆相原町には、22の自主グループが活動しています☆

上記の表は、各グループの人数(男性・女性)、平均年齢になります。  
90歳以上や、100歳を超える方が参加されているところもあります！  
どなたでも参加できますので  
詳しくは堺第1高齢者支援センターまでご連絡ください。



## ご案内

開所日 月～土  
(日祝休12/29～1/3を除く)

開所時間  
8:30～17:00

緊急時は上記時間以外でも対応します。

