

JOY **じょいふる** **あいはら** 8月



4月から「地域包括支援センター」に
「高齢者支援センター」の愛称ができました！



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相原高齢者支援センター
偶数月発行vol.2
電話:042-703-5088
FAX:042-703-5089

熱中症に注意しましょう！



蒸し暑い日が続いていますが、みなさまお元気ですか？
暑さに体が慣れない梅雨明け直後などは体温調節がうまくできず、「熱中症」をおこしやすくなります。「熱中症」とは、高温多湿の環境下で体温の調節機能がうまく働かなくなり、その結果脱水症状が進行し、体温が著しく上がってしまう状態で、近年では家の中で特に何もしていない時なども発症してしまうケースが相次いでいます。
テレビなどでも紹介されていますが、こまめな水分補給、日頃から体調を整える、涼しい服装を心がける、エアコンを効果的に活用する、エコで涼しい環境作りなどの他、朝や夕方など涼しい時間帯に15～20分程の散歩を心がけて夏の暑さに負けない体を作りましょう。

地域介護予防事業のご案内

「しなやか健康体操」



こころも身体も柔軟にして、
夏バテを吹き飛ばしてみませんか？
日時：9/11、18、25、10/2の
毎週木曜日 10時～11時30分
場所：相武館 吉田道場（相原1丁目）
講師：健康運動実践指導者 市川奥真先生
道場講師 金塚晟宏先生
お申し込み先：相原高齢者支援センター
703-5088 担当：奥田

福祉用具展示のお知らせ

地域の皆様に直接触れて体験して頂く為に
8月15日から高齢者支援センター内にて福祉用具の展示をします。
☆8月は車椅子乗車体験を予定しています。
☆9月は介護ベッド体験を予定しています。
※どちらも日程は調整中の為、参加ご希望の方は8/15以降にお問い合わせの上、来所頂けると幸いです。これからもいろいろ企画して参りますので、お楽しみにして置いて下さいね。



認知症サポーター養成講座のご案内

認知症の症状を理解し、地域で見守る人になってみませんか？
日時：8月22日（金）
10時～11時30分
場所：相原高齢者支援センター
講師：市川勝先生（さがみりハビリテーション病院科長）
木村俊明先生（相模原市介護相談員）
お申し込み先：相原高齢者支援センター
703-5088 担当：藤森、谷



トマト豊作です！

収穫は早いものがちなので、
どうぞお立ち寄りください♪



地域介護予防教室を行いました。

平成26年5月29日～6月26日の木曜日、二本松町内会館にて5回コースで転倒骨折予防教室を行いました。山口恵美子先生のパワー溢れる教室に参加者も笑顔で答えていました！



二本松みどり会

溪松園にて音楽インストラクターの城直美先生の歌の教室を開催しました。皆さん童謡唱歌に熱心に励まれていましたよ☆



いきいきサロン相原

いきいきサロン相原にて音楽療法士の立川直子先生の手遊びと歌の教室を開催しました。皆さん笑顔で楽しまれていました♪。



次回出張高齢者支援センターのお知らせ

日時:8月15日(金)

場所:グルメシティ 二本松店

時間:9~11時

介護のこと、病気のこと、認知症のこと、権利擁護など…お気軽にご相談ください！お待ちしております☆

握力測定を実施していますので、お気軽にいらしてください☆



出前講座行います♪

☆介護保険制度について

☆相模原市在宅福祉サービスについて

☆介護予防について

(体操、脳トレ、レクリエーション、歌声など…)

☆その他相談に応じます！

自治会、老人会、サロン、マンションの集会所など地域の方が集まりやすい場所に出張し、講座を開催します♪
お気軽にご相談ください！



お申込み・お問い合わせ先

担当:藤森

電話:042-703-5088

ボランティア募集します！

1階から2階への物運び、電球取り換え、買い物同行、庭そうじ、サロンや包括事業のお手伝いなどをして頂ける方を募集しています。空いている日時や時間帯を活用して地域の高齢者の方々がより元気で楽しく生活できるように、お手伝いしてみませんか？お問い合わせをお待ちしております。

相模原北警察からのお知らせ

「サギ」事件に注意！！

「サギ」の手口は年々巧妙化しています。過去には「オレオレ」を名乗る相手からの電話で現金を振り込む手口が主流でした。最近では、近親者を名乗るのではなく、第三者が直接現金を受け取りにくる事件が急増しています。「私は大丈夫」と思う前に、本当にあなたの大丈夫は大丈夫ですか？家族と話し合いや日頃から相談ができる人との「絆」を大事にしましょう。



おかしいと思ったら北警察署までご連絡を
電話:042-700-0110

発行元:相模原市 相原高齢者支援センター

住所:相模原市緑区二本松3-4-7

電話:042-703-5088

FAX:042-703-5089

(月~土 8:30~17:30)

