

JOY じょいふる あいはら 10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.3
電話:042-703-5088
FAX:042-703-5089

みなさん、温活していますか？



暑さも弱まり、秋の風が涼しく感じる日が続いていますが、みなさまお元気ですか？
気温や気候の変動などでこの時期は特に体調を崩しがちで、薄着で過ごして翌日喉が痛くなる事もしばしば聞かれます。これから冬に向けて悩まされる「身体の冷え」について、最近はテレビなどでも紹介されていますが、「温活」をすると血のめぐりが良くなり、身体のむくみや肩こりなどの不調も改善できるそうです。半身浴、身体を冷やしにくい食事や服装、ストレッチなどを心がけて冬の寒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

「すこやか健康体操」



二本松レストラン「栗の里」で
初めて開催します！

日時：11/21、28、12/5、12の
毎週金曜日 13時30分～15時

場所：二本松レストラン「栗の里」

講師：高齢者体力づくり支援マスター
新井 恵先生

お申し込み先：相原高齢者支援センター
703-5088 担当：奥田

じょいふるカフェに参加してみませんか？

1人暮らしや体力や認知症に不安のある方々
一緒におしゃべりしてみませんか？

日時：10月23日（木）10時～12時

場所：相原高齢者支援センター（緑区二本松3-4-7）

定員：20名（申し込み先着順）

持ち物：お茶代として100円



お申込み・お問い合わせ
相原高齢者支援センター
電話：042-703-5088

大型スクリーンと三次元CGを体験しましょう！

正しい横断歩道、自転車の乗り方を身につけてみませんか？

日時：①11月18日（火）10時～12時（横断歩道の渡り方）
②11月25日（火）10時～12時（自転車の乗り方）

場所：相原高齢者支援センター

定員：各30名（申し込み先着順、それぞれの申し込み可）

講師：①警察本部交通総務課 交通安全教育隊の皆さん

②橋本自動車学校の教官の皆さん

お申し込み先：相原高齢者支援センター

703-5088 担当：藤森、谷



神奈川県の高齢者
サービスセンター

高次脳機能障害 当事者・家族の会 「みどりの会」のご案内

本人や家族のリフレッシュや情報
交換を兼ねて、毎月1回、城山保健
福祉センターにて開催しています。
興味のある方はお問い合わせ
ください。

城山高齢者支援センターTel783-0030

相原高齢者支援センターTel703-5088



地域介護予防教室や出前講座を行いました。



9/15相原森下会にて



9/20相原二本松寿会にて



9/17いきいきサロン相原

相原森下会と相原二本松寿会にて高齢者センターの説明を行いました。

(株光洋にご協力頂き、尿失禁予防のお話及びパットの選び方の説明を行いました。

8/22に認知症サポーター養成講座を行い35名の方にご参加頂きました。また開催します☆



ひまわり歯科にご協力頂き、「口腔」についての総合講座を行いました。



9/19昭和会にて

次回出張高齢者支援センターのお知らせ

日時:10月15日(水)、11月14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☆



「振り込めサギ」に注意！

「サギ」の手口は年々巧妙化しています。不安な電話がありましたらご相談ください。



北警察署：042-700-0110

北消費生活センター：775-1770

相原高齢者支援センター：703-5088

ボランティア募集します！

地域と一緒に体操をして下さる方や、草むしり、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。

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ています。

☆9月~10月中旬までは介護ベッドを展示しています。



※11月、12月体験日については調整中の為、参加ご希望の方は10/15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、お気軽にお立ち寄り下さい。センターの掲示板でもお知らせ致します

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…)
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆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



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)

