

8・9月のご案内 参加者募集中!

栗の里じょいふる農園!

4月から毎月2回、交流の場として「二本松レストラン栗の里」の畑をお借りし、農作業を通して体を動かしています。

日時：第2、4月曜日 9:00~11:00

(天候により時間変更の可能性あり)

※雨天中止

場所：「レストラン栗の里」向い側の畑

対象：二本松・相原地域にお住まいの65歳以上の方

服装：汚れてもいい服と長靴、帽子

持ち物：汗ふきタオル、軍手、飲み物、100円(参加費)

申込み・問合せ 相原高齢者支援センター 703-5088 担当(川上、前田)

※申込みが必要です!

ご近所体操!

4月から毎月2回。二本松公園にて「ご近所体操」開催中です。みなさんと楽しくストレッチ、ラジオ体操、みんなの体操、ふりふりグッパ体操を行ってみませんか?

日時：第1・3木曜日 10:00~10:30

※7月8月は9:00~9:30

※雨天中止

場所：二本松公園 ※飲み物ご持参ください

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター

703-5088 (担当：川上)

6月は二本松小学生にも参加して頂きました☆

※申込み不要です!

お知らせ

福祉用具体験のお知らせ

防災訓練など緊急時に備えて、車椅子の介助方法について一緒に学んでみませんか?

日時：9月17日(木) 15:00~15:30

場所：相原高齢者支援センター

対象：二本松・相原地域にお住まいの65歳以上の方、ご家族の方

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 (担当 川上)

家族介護教室のご案内

ストレスとの上手な付き合い方

ご自宅で認知症の方を介護をされている方、ストレスとどう付き合っていますか? どうすれば気持ちが楽になるのか一緒に学んでみませんか?

日時：9月24日(木) 10:00~11:30

場所：相原高齢者支援センター

講師：つばさクリニック院長 鈴木智広先生
定員：30名(お申込み先着順)

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 (担当 本間)

ご案内 ~地域の活動~

二本松にここサロン

7月から二本松町内会館で、新しいサロンが開催されています。お茶を飲みながら、おしゃべりやカラオケなど楽しいひとときを過ごしませんか?

日時：毎月第1・3金曜日

10:00~12:00

場所：二本松町内会館

対象：二本松地域の方

料金：100円

申込み・問合せ：

二本松にここサロン代表 武田さん 770-6441

ボランティアさん募集中!

講演会&映画上映会のお知らせ

~障がいのある人もない人も誰もが豊かに暮らしていける地域福祉文化の拠点を目指して~

日時：9月12日(土) 14:00~16:00

場所：ソレイユ橋本(イオン橋本6階)

内容：講演「精神疾患と地域生活について」
映画上映(ドキュメンタリー映画)

講師：駒木野病院院長 菊本弘次先生

申込み・問合せ：社会福祉法人かわせみ会 042-783-1333

※申込み不要ですのでお気軽にどうぞ☆

JOY じょいふる あいはら

8月

昨年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!

相原高齢者支援センター

偶数月発行 vol. 8

電話:042-703-5088

FAX:042-703-5089

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

橋本七夕まつりに参加します!

8/7の14時~17時まで橋本七夕通りのリンリカトウ付近にて、高齢者支援センターのPR活動を行います。今回は橋本高齢者支援センターとのコラボ事業で、相原病院にも協力を頂くこととなりました。握力・血圧測定を実施しますので、ぜひお立ち寄りください。

日時：8月7日(金) 14:00~17:00 (天候により早く終わる場合あり)

場所：リンリカトウ前(橋本6-36-1)

内容：握力・血圧測定、脳トレ、折り紙

問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 担当(前田)

七夕まつりは8/7~8/9まで開催されます。
※8/7(金)~8/8(土) 14:00~21:00
※8/9(日) 14:00~20:30

お気軽にどうぞ! お待ちしております☆

地域介護予防のご案内

健康チャレンジ! 転倒骨折予防教室

日時：9月4日、11日、18日、25日の毎週金曜日(4回) 13:30~15:00

場所：二本松集会所

内容：介護予防のお話と体操、体力測定

講師：介護予防運動指導員 多田恵先生

定員：25名(お申込み先着順)

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 (担当 奥田)

あつまれ! ウォーキング仲間!

日時：9月30日、10月7日、14日、21日、28日の毎週水曜日(5回)

初回9:00~、2回目以降10:00~12:00

場所：相原高齢者支援センター内

内容：ウォーキングによる認知症予防

講師：初回 城直美先生

定員：20名(お申込み先着順)

※5回全日程参加出来る方

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 (担当 奥田)

8月 相原高齢者支援センターの予定表 9月

日	曜	行事	開始時間
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
7	金	七夕まつりに参加	14時～17時
8	土	※8/7のみ参加	
9	日		
10	月	じょいふる農園 畑	9時～※
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火		
19	水		
20	木	ご近所体操 二本松公園 じょいふるカフェ 支	9時～ 10時～
21	金		
22	土		
23	日		
24	月	じょいふる農園 畑	9時～※
25	火		
26	水		
27	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 支	10時～
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		

日	曜	行事	開始時間
1	火		
2	水		
3	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
4	金	転倒骨折予防教室 集	13時半
5	土		
6	日		
7	月		
8	火		
9	水		
10	木	じょいふるカフェ 支	10時～
11	金	転倒骨折予防教室 集	13時半
12	土		
13	日		
14	月	じょいふる農園 畑	9時～
15	火		
16	水		
17	木	ご近所体操 二本松公園 福祉用具体験 支	10時～ 15時～
18	金	転倒骨折予防教室 集	13時半
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 支	10時～
25	金	転倒骨折予防教室 集	13時半
26	土		
27	日		
28	月	じょいふる農園 畑	9時～
29	火		
30	水	ウォーキング仲間! 支	9時～


町：二本松町内会会館
 集：二本松自治会集会所
 合：緑合同庁舎
 畑：レストラン「栗の里」向い側
 道：吉田道場
 支：相原高齢者支援センター

※猛暑につき、じょいふる農園の開始時間を早める可能性があります。
 ※申込み制もある為、参加希望の方は下記にお問い合わせください。
 ※地域内で「いきいきサロン相原」「相原お茶べり会」、「いきいきサロン二本松集会所」「二本松にここサロン」も開催しています。

申込み・問い合わせ 月～金 8:30～17:30
 相原高齢者支援センター 042-703-5088

じょいふるカフェ

6月11日(木)のじょいふるカフェでは認知症SKM講師の木村氏による、認知症予防講座が開催されました。知的活動や思いだしゲームにみなさん笑いながら参加され、その後は軽い体操、カフェの時間通して、楽しくおしゃべりをしました。



次回開催予定 8月20日(木) 栄養の講座 (毎月第2木曜日 10:00～)
 相原高齢者支援センターにて
 主催：じょいふるカフェ会 (代表：木村)

じょいふるオレンジカフェ


6月25日(木)のじょいふるオレンジカフェでは、日頃の介護の悩みや情報交換を行い、認知症予防の指体操を行ったりしながらお茶会をしました。




次回開催予定
 8月27日(木) 10:00～11:30 (毎月第4木曜日 10:00～)
 相原高齢者支援センターにて
 主催：じょいふるカフェ会 (代表：木村)

介護予防教室をおこないました


5回コースの最終日である6月8日に緑区合庁の調理室にて調理実習を行いました。富士山の巻きずし作りにみなさん奮闘されていました☆



吉田道場にて相原病院の荒井先生に協力頂き、7月2日と9日に体力測定を行いました。



にここサロンにて立川直子先生の歌の講座が開かれました。懐かしい歌をみなさんと楽しませていました。



認知症サポーター養成講座を行いました

トラビック講座を行いました!




事業所交流会&福祉用具体験

訪問介護事業所を対象に、北消防署相原分署協力のもと「心肺蘇生法、AEDの使い方」講座を行いました。その後は、メディケアセンター相模原に協力頂き、「電動車椅子と車椅子」の体験会も行いました。




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、地域の集会所などみなさんが集まりやすい場所に伺って、講座を開催します♪
 お気軽にご相談ください!
 申込み・問い合わせ
 相原高齢者支援センター
 電話：703-5088 (担当：川上)



ボランティアさん募集中!

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?



庭の手入れ、サロンの手伝い、楽器の演奏など。
 申込み・問合せ：相原高齢者支援センター 703-5088 (担当 川上)

発行：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)

