

10月・11月のご案内

参加無料 地域介護予防教室
長〜く元気でいるために!
 日時:11月21日(月)、28日(月)10~11:30
 場所:西橋本4丁目自治会館
 内容:体操することで体の衰えを防ぎましょう
 講師:理学療法士 米村武男氏
 定員:20名
 持ち物:水分・タオル・上靴・動きやすい服装
 対象:概65歳以上で運動に支障のない方

参加無料 家族介護教室
頑張りすぎない介護を
 日時:10月29日(土)10:00~11:30
 場所:相原高齢者支援センター
 内容:無理に抱え上げない介護法について学びます。
 講師:相原病院 理学療法士 花形真氏、竹村祐樹氏

JOY **じょいふる**
あいはら **10月**
 相原高齢者支援センター
 相模原市緑区二本松3-4-7
 電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089
 偶数月発行 vol. 16
 aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

参加無料 自転車交通安全教室
 日時:10月14日(金)10:00~11:30
 場所:相原高齢者支援センター
 内容:自転車の法改正について
 自転車を使ったシュミレーション体験
 講師:相模原北警察署・橋本自動車学校
 定員:30名

出張高齢者支援センター
 介護保険、認知症のことなど、お気軽にご相談ください。
 ①相原病院にて
 日時:10月3日(月)10:00~12:00
 11月7日(月)10:00~12:00
 ②相原公民館にて
 日時:10月7日(金)14:00~16:00

ふるさと祭り
 日時:11月3日(木)10:00~16:00
 場所:相原高齢者支援センター
 内容:・無料休憩所
 ・いきいき百歳体操の体験
 ・脳トレとしてのビーズ教室
 (午前のみ受付。定員20名、参加費:400円)
 ・福祉用具体験(ロコレーナー)など

参加無料 相模原版いきいき百歳体操体験会
 日時:11月21日(月)14:00~16:00
 場所:相原公民館
 内容:百歳体操の体験会・健康チェック(簡易体力測定、認知症チェック、健康相談会)
 定員:当日 先着 15名

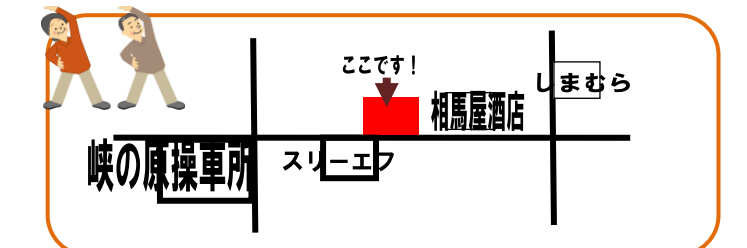
参加無料 ご近所体操 ※申込み不要。雨天中止。

~新しい体操が仲間入りしました。5拠点をラジオ体操などを行っています!

5. ご近所体操 はっぴー
 地域のヘルパー事業所の「はっぴー」主催で、新しい体操の場が登場。
 初回は20人の参加があり、元気に体を動かしました。



日時:毎月第1・3水曜 10時
 場所:窪ノ淵公園(二本松1-28)



1. ご近所体操 二本松公園
毎月第1・第3木曜 10時
二本松公園(二本松4-16)
2. ご近所体操 田通公園
毎月第2・第4火曜 9時
田通公園(相原3-13)
3. ご近所体操 シオン
毎月第1・第3火曜 10時
相原児童遊園(二本松4-8)
4. ご近所体操 ななかまど
毎月第1月曜 14時
さくら公園(二本松3-17)

やりたいこと、やってほしいこと、募集中!

「自宅でサロンを開いてもOK」という場所の提供のお声があり、新しく皆さんが集える場を検討中です。やってほしいこととやりたいことがマッチングすれば、実現可能になるかもしれません。皆さんのお声を募集します!!

- 例えば?
- ・ごみ捨てしてほしい。
 - ・近くで集まるカフェがあるといい
 - ・お散歩の付き添いをします!
 - ・空いた時間でおしゃべりの相手をします! など

ジョイフル歌唱会

75歳以上の方を対象に相原高齢者支援センターで、歌の会が9月から、始まりました。
 『故郷』『赤とんぼ』などの童謡を、歌集を見ながら、皆でキーボードに合わせて歌いました。
 楽しいひと時だったようです。
 ○開催日:毎月第1月曜 13:30~15:00
 ○参加には申込が必要です。



記念すべき第一回ジョイフル歌唱会!



地域ケア会議

～「個別事例部会」と「地域づくり部会」を実施～

9月に「個別事例部会」を開催しました。これは、相原地域の高齢者の方の困りごとに関して「地域で協力できること」について話し合いました。

今回は、「認知症」がキーワードとなりました。

「個別事例部会」の様子



また、自治会、老人会、民生委員の方々と高齢者が生活しやすい地域づくりをするための「地域づくり部会」のメンバーが決まりました。

いよいよ、10月より生活支援コーディネーターと協力して

「地域づくり部会」が開始されます。



定例の活動のご案内



だいわ花壇の会

日時：毎月第1・第3水曜日 9:00～

(雨天時は話し合いなどを行う予定)

内容：園芸、花壇作りを通じた交流の場

場所：大和製罐(株)グラウンド

参加費：保険代として年間300円



栗の里じょいふる農園

日時：毎月 第2、4月曜日 9:00～

(雨天中止・天候等により日時変更あり)

内容：畑作業や収穫を通じた交流の場

場所：「レストラン栗の里」向い側の畑

参加費：100円(保険代他)

主催：じょいふるカフェ会(代表：木村)



カフェのご案内

じょいふるカフェ

日時：毎月 第2木曜日 10:00～

内容：体操や介護予防の講座を実施しています。

10月13日 管理栄養士による
栄養改善講座

11月10日 介護支援専門員による
認知症予防講座

～相原高齢者支援センターでの集まりの場です

じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ)

日時：毎月 第4木曜日 10:00～

内容：日頃の介護の悩みを話しあい、ほっとする場です。

10月27日 参加者同士の情報交換

11月24日 参加者同士の情報交換



10月

今月の予定



3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
9:00 じょいふる農園 10:00 出張包括 (相原病院) 13:30 歌唱会 14:00 体操ななかまど	10:00 体操シオン	9:00 だいわ花壇の会 10:00 体操はっぴー	10:00 体操二本松公園	14:00 出張包括 (公民館) 10:00 にこにこサロン

10 (祝)

11

9:00 体操田通公園

12

13

10:00 じょいふるカフェ

14

10:00 自転車安全教室

17

18

10:00 体操シオン

19

9:00 だいわ花壇の会

10:00 体操はっぴー

20

10:00 体操二本松公園

21

10:00 にこにこサロン

24

9:00 じょいふる農園

25

9:00 体操田通公園

26

27

10:00 オレンジカフェ

28

31



11月



月	火	水	木(祝)	金
	10:00 体操シオン	9:00 だいわ花壇の会 10:00 体操はっぴー	ふるさとまつり 10:00 体操二本松公園	10:00 にこにこサロン

7

10:00 出張包括

(相原病院)

13:30 歌唱会

14:00 体操ななかまど

8

9:00 体操田通公園

9



10

10:00 じょいふるカフェ

11

14

9:00 じょいふる農園

15

10:00 体操シオン

16

9:00 だいわ花壇の会

10:00 体操はっぴー

17

10:00 体操二本松公園

18

10:00 にこにこサロン

21

22

9:00 体操田通公園

23 (祝)

24

10:00 オレンジカフェ

25

28

9:00 じょいふる農園

29

30

※「二本松にこにこサロン」は二本松町内会館で実施しています。

地域内で「いきいきサロン相原(第3水)」「相原お茶べり会(第2水)」、「いきいきサロン二本松集会所(第4土)」も開催しています。