

定期開催のご案内すべて参加者募集中です!!

ご近所体操で体を動かそう!

自由参加のため保険未加入となります。
お気軽にご参加ください。



ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 (二本松 1-28)

日時：毎月第1・第3水曜 9:30~
※6~9月以外は10:00~

ご近所体操 二本松公園 (二本松 4-16)

日時：毎月第1・第3木曜 10:00~
※7~8月は9:00~

ご近所体操ななかまどさくら公園 (二本松 3-17)

日時：毎月第1月曜 14:00~
※7~8月はお休み

ご近所体操シオン相原児童遊園 (二本松 4-8)

日時：毎月第1・第3火曜 10:00~

ご近所体操 田通公園 (相原 3-13)

日時：毎月第2・第4火曜 9:00~

栗の里じょいふる農園

畑作業を通して交流しています。

日時：毎月 第2、4月曜日 9:00~11:00
(6月：12日、26日、7月：10日、24日)

※雨天中止/天候と成育状況により日時変更の可能性あり

場所：「レストラン栗の里」向い側の畑

参加費：年会費(保険代・種などの雑費代)として2000円



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 10:00~11:30

内容：日頃の介護の悩みを話し合い
ほっとする場です。

場所：相原高齢者支援センター

費用：100円(保険代・お茶代として)

6月22日 アロママニア橋本氏による
アロマオイルを使った
リラクゼーション

7月27日 参加者同士の情報交換

じょいふるカフェ

日時：毎月 第2木曜日 10:00~11:30

内容：体操や歌などの交流を通して介護予防を実施します。

場所：相原高齢者支援センター

費用：200円(保険代・お茶代として)

6月 8日 作業療法士 花形氏による体操、歌など

7月13日 鍼灸マッサージ師 勅使河原氏による気功体験、歓談など



だいわ花壇の会

花壇づくりを通して交流しています。

日時：毎月第1・第3水曜日 9:00~11:00
(6月：7日、21日、7月：5日、19日)

※雨天時は中止になります。

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

対象：橋本/相原地域にお住まいの65歳以上の方



健ポ会(ウォーキング)参加者募集中!

毎月第3水曜に片道1時間程度の目的地を決めて
ウォーキングしています。一緒にいかがですか?

けせら会(小旅)

毎月第1水曜に、計画を立てる為の話し合いと、
往復7時間程度で行ける距離の小さな旅を交互に
毎月1回実施しています。



ジョイフル歌唱会

皆さんで楽しく童謡などを歌う会です。

日時：毎月第1月曜日 13:30~15:00
6月5日、7月3日

場所：相原高齢者支援センター

対象者：75歳以上の方

費用：初回のみ1300円(本と保険代)

出張相談のお知らせ

介護保険、認知症のことなど、お気軽に
ご相談ください。

日時：毎月第1月曜日
10:00~12:00

6月5日、7月3日

場所：相原病院



紙面についての申込・問合せは相原高齢者支援センターまで TEL703-5088

JOY じょいふる あいはら

6月・7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. 20

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相原高齢者支援センターです!



篠崎です。 太田です。
宜しくお願いします。 宜しくお願いします。

当センターに男性職員が入职し、6月より
5人体制となりました。

今後ともよろしくお願いいたします。

センター長(主任介護支援専門員) 谷 えみ子

保健師 本間 明子

社会福祉士 太田 健治

介護支援専門員 篠崎 悟

介護支援専門員 川上 里沙

職員紹介

講座のご案内 参加無料

悪質商法にご注意!

日時：7月20(木)10:00~11:30

場所：相原高齢者支援センター

内容：消費生活センターの方を招き、悪質
商法の手口や対応方法を学びます。

認知症サポーター養成講座

認知症を学び、地域で支え合いましょう!

日時：7月27(木)13:30~15:00

場所：相原高齢者支援センター

内容：認知症の病気のことを知り、対応方法を
学びます。



地域介護予防教室

長〜く元気であるためのコツ教えます☆

①はつらつ! 貯筋体操

日時：7月5日(水)
10:00~11:30

内容：介護予防のお話と
筋力アップ体操

講師：介護予防運動指導員
橋井 健太郎氏

②歌って笑って介護予防!

日時：7月19日(水)
14:00~15:30

内容：介護予防のお話と歌

講師：音楽療法士
立川 直子氏

定員：各20名(申込み先着順)

開催場所：相原公民館2F 多目的室



家族介護教室

おむつの選び方・使い方講座

日時：7月18日(火)
10:00~11:30

場所：相原高齢者支援センター

内容：おむつの適切な選び方・使い
方を学びます。無料です。

講師：(株)ユニチャーム 村上史侑氏

(株)フロンティア 府川力氏

定員：20名(申込み先着順)

6月 今月の予定 7月

日	曜	行事	開始時間
1	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
2	金	二本松にここサロン 町	10時～
3	土		
4	日		
5	月	出張相談窓口 相原病院 ご近所体操ななかまど さくら公園 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 14時～ 13時半～
6	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
7	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 9時半～
8	木	じょいふるカフェ 支	10時～
9	金		
10	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
11	日		
12	月	じょいふる農園 畑	9時～
13	火	ご近所体操 田通公園	9時～
14	水	地域介護予防教室(申込み制) 相原公民館	9時半～
15	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
16	金	二本松にここサロン 町 出張相談窓口 相原公民館	10時～ 14時～
17	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
18	日		
19	月		
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 9時半～
22	木	じょいふるオレンジカフェ(認知症カフェ) 支	10時～
23	金		
24	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
25	日		
26	月	じょいふる農園 畑	9時～
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	木		
30	金		

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：「栗の里」向い側
支：相原高齢者支援センター

日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
2	日		
3	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 13時半～
4	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
5	水	はつらつ！貯筋体操(申込み制) 相原公民館 だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～ 9時～ 9時半～
6	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
7	金	二本松にここサロン 町	10時～
8	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
9	日		
10	月	じょいふる農園 畑	9時～
11	火	ご近所体操 田通公園	9時～
12	水		
13	木	じょいふるカフェ 支	10時～
14	金		
15	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 おむつの選び方・使い方講座 相原公民館 歌って笑って介護予防(申込み制) 相原公民館 だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～ 10時～ 14時～ 9時～ 9時半～
19	水		
20	木	ご近所体操 二本松公園 悪質商法を防ごう！ 支	9時～ 10時～
21	金	二本松にここサロン 町	10時～
22	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
23	日		
24	月	じょいふる農園 畑	9時～
25	火	ご近所体操 田通公園	9時～
26	水		
27	木	じょいふるオレンジカフェ(認知症カフェ) 支 認知症サポーター養成講座 支	10時～ 13時半～
28	金		
29	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
30	日		
31	月		

※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」も開催しています。

おしらせ いきいき百歳体操がはじまります！

6/10から相原病院にていきいき百歳体操が開催されることとなりました。ぜひご参加ください☆

日時：毎週土曜日（6月10日スタート）

13時半～

内容：30分程度の椅子に座った筋力運動

会場：相原病院 1F 会議室

定員：20名程度



活動報告



←「わくわくクラブ相原・二本松湘北」の様子です。4/6から湘北病院でスタートしました。この日は体力測定を実施しました。毎月第1木曜13時半から開催され、現在は25名以上の登録があります。場所が広いこともあり、まだまだ会員募集していますので、ご都合の良い方はぜひご参加ください。



←4/27 じょいふるオレンジカフェの様子
鍼灸師の勅使河原先生をお招きして自律訓練法を用いたリラクゼーション法を学びました。「気分が良くなった。」と好評でした。

←5月9日と16日、相原公民館にて山口先生の介護予防教室を開催しました。皆さん笑いながら楽しく体操に取り組まれました☆

出前講座やります！

- ☆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！

ボランティア募集してます！

じょいふるあいはらを配布したり、一緒にご近所体操をしたり、ウォーキングの付き添いや認知症の方の付き添いをしてくれる等のボランティアさんを募集しています。

紙面についての申込・問合せは相原高齢者支援センターまで TEL703-5088

発行：相原高齢者支援センター（月～土 8:30～17:30）日曜・祝祭日休み
住所：相模原市緑区二本松 3-4-7 電話：042-703-5088 FAX:042-703-5089