

# 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 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~

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~

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~

ご近所体操 橋本元木公園 (橋本 8-21)  
日時: 毎月第2・第4金曜 10:00~

ご近所体操 森下子ども広場 (相原 6-24)  
日時: 毎月第2・第4金曜 9:00~

## 栗の里じょいふる農園



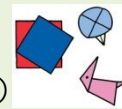
畑作業を通して交流しています。

日時: 毎月 第2、4月曜日 9:00~11:00  
(10月: 16日、30日、11月: 13日、27日)  
※雨天中止/成育状況等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(保険代など)として2000円

## 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)  
10月12日 折り紙講座、歌など  
11月9日 言語聴覚士市川先生による  
認知症予防講座



## 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  
10月2日、11月6日  
場所: 相原病院



## 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。



## 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  
(10月: 4日、18日、11月: 1日、15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

## 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  
10月2日、11月6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)



# JOY じょいふる あいほら 10月・11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



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

偶数月発行 vol. 22

## 高齢者支援センターからのお知らせ **参加無料**

### あいほらじょいふるコンサート

~フルート・キーボード・ハーモニカの生演奏を楽しみ、生演奏に合わせて歌います~  
日時: 10月26日(木) 10:00~11:30  
対象: 介護を受けている方、介護をされている方。  
内容: 音楽鑑賞と「故郷」「涙そうそう」などの合唱  
協力: 小林音楽教室 小林法子先生他  
場所: 相原高齢者支援センター  
費用: 100円(保険代等として)

### エンディングノートの書き方講座

~自身やご家族のもしもの時の為に備えてみませんか?~  
日時: 10月5日(木) 10:00~11:30  
場所: 相原高齢者支援センター  
協力: セレモアグループ  
内容: エンディングノートの書き方について学びます。

### 健康食品の選び方講座

日時: 10月17日(火) 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講師に迎え、健康食品の良い所、悪い所を、選び方について学びます。

### 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: 10月24日(火) 10:00~11:30  
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。



## 地域介護予防事業のご案内

相原地区にお住まいの介護保険を申請していない  
概ね65歳以上の方へのお知らせとなります♪

### 長〜く元気であるためのコツ教えます! はつらつ! 介護予防!

開催日 11月21日(火) 10時~11時30分  
会場 相原公民館 大会議室  
定員 30名(お申込み先着順)  
講師 さがみりハビリテーション病院 作業療法士 佐藤 隼先生  
内容 介護予防のお話、体操  
服装 動きやすい服装、靴、飲み物

**参加無料**



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 TEL 703-5088



# 10月 今月の予定 11月

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまど さくら公園	10時～ 13時半～ 14時～
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
4	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～ 10時～
5	木	あつまれ！料理仲間！ 相原公民館 エンディングノートの書き方 支 ご近所体操 二本松公園	9時半～ 10時～ 10時～
6	金	二本松にここサロン 町	10時～
7	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
8	日		
9	月		
10	火	ご近所体操 田通公園	9時～
11	水		
12	木	あつまれ！料理仲間！ 支 じょいふるカフェ 支	13時半～ 10時～
13	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
14	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
15	日		
16	月	じょいふる農園 畑	9時～
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 健康食品の選び方 支	10時～ 10時～
18	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～ 10時～
19	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
20	金	二本松にここサロン 町	10時～
21	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
22	日		
23	月		
24	火	ご近所体操 田通公園 認知症サポーター養成講座 支	9時～ 10時～
25	水		
26	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
27	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
28	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
29	日		
30	月	じょいふる農園 畑	9時～
31	火		


日	曜	行事	開始時間
1	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～ 10時～
2	木	ご近所体操 二本松公園 二本松にここサロン 町	10時～ 10時～
3	金		
4	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
5	日		
6	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまど さくら公園 ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～ 13時半～ 14時～ 10時～
7	火		
8	水		
9	木	じょいふるカフェ 支	10時～
10	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
11	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
12	日		
13	月	じょいふる農園 畑	9時～
14	火	ご近所体操 田通公園	9時～
15	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～ 10時～
16	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
17	金	二本松にここサロン 町	10時～
18	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 はつらつ！介護予防！ 相原公民館	10時～ 10時～
22	水		
23	木		
24	金	ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	9時～ 10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
26	日		
27	月	じょいふる農園 畑	9時～
28	火	ご近所体操 田通公園	9時～
29	水		
30	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10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：「栗の里」向い側  
支：相原高齢者支援センター

※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。

## 地域の活動、応援します♪

地域では、自治会、老人会、サロン、自主グループなど様々な団体による活動が展開されており、この二本松・相原地域でも数多くの取り組みが行われております。相原高齢者支援センターは、みなさまがご自宅で元気に過ごすことができるようにこれからも活動を応援して参ります。



### わくわくクラブ相原・二本松が開講します！


1年を通して楽しく体力作りに取り組みます！  
ご興味のある方はぜひご参加ください☆  
日時：毎月第3木曜日 10:00～11:30  
11月16日スタート！  
場所：ポーナビル二本松 別館  
対象：運動に支障のない65歳以上の方  
持ち物：汗拭きタオル、飲み物、上履き  
費用：半年 1500円（保険代込み）

**定員は15名(登録制の為、先着順)です！**

## 参加者を募集しています！


### 二本松にここサロン

にここサロンは、二本松町内会会館にて毎月第1・3金曜の10時から開催されています。歌や体操、レクなどを通して皆さんで楽しまれています。



### いきいきサロン二本松集会所

いきいきサロン二本松集会所は、二本松集会所にて毎月第4土曜の10時から開催されています。体操やレクなどを通して皆さんで楽しまれています。



## 出前講座やります！

- ☆介護保険制度について
- ☆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