

W! しろやま 2月号

メールもお待ちしています!
 sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp
 URL: http://lifehome.g.dgdg.jp

城山地域包括支援センター
 偶数月発行 Vol.17.2012
 電話: 042-783-0030
 FAX: 042-783-0038

平成24年度 総合介護予防教室

総合介護予防教室 開催します

日時: 平成24年4月19日・26日(木)
 13時30分～15時00分



場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室
 対象: 城山地区にお住まいの概ね65歳以上の方
 (介護保険認定を受けている人を除く)
 人数: 19日・26日、各30名(お申込み順)

平成24年度1回目の総合介護予防教室は、高垣茂子先生をお迎えして、笑顔いっぱいの教室を開催します! 今回はコースではなく、単発での開催になっています。

気持ちのいい春、楽しく介護予防に取り組みましょう♪動きやすい服装でお越しください!!
 ※この事業は相模原市の委託を受けて開催しています。

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター 担当 奥田
 電話: 042-783-0030(直通)
 (月～金 8:30～17:30まで)

足腰・体カテスト 開催しました!

平成24年1月31日に足腰体カテストを開催しました。日頃の体力を試そうと、多くの参加者の皆さんが奮闘されていました。



※この事業は相模原市の委託を受けて開催しています。

テレビ放映されます!

日時: 平成24年2月18日(土)
 午後2時00分～2時59分
 Eテレ(旧 NHK教育テレビ)



11月7日に相模原市民会館で行なわれた「認知症フォーラム」の様子が放映されます。城山町家族を支える会と地域住民の方に密着取材があり、住み慣れた地域でどのように認知症の方を支援していくかをテーマに放送されます。ぜひご覧ください!!

向原ひまわり会

地域住民グループ

平成23年12月8日(木)に、向原ひまわり会におじゃましました。

今回は健康相談会ということで、血圧や酸素飽和度などを測りながら日頃心配な体調のことをうかがいました。

12月ということもありクリスマスや忘年会の雰囲気の中、皆さん笑顔で話に花が咲いていました♪

楽しいおしゃべりに参加することも元気の源ですね!



小倉ゆめサロン

平成23年12月15日(木)に、小倉ゆめサロンにうかがいました。

今回は介護予防の体操をはじめ、認知症予防のゲーム、時間を決めて新聞をどれだけ長く干切れるかのゲームなど、大変盛り上がっていました。金柑やこんにゃくなどを持ち寄ってお茶を飲んでいるな

か、昔の小倉の話が出ました。昔は小倉に鶉飼がいたと聞いて、大変驚きました!



地域住民グループ

城山うたごえサロン

平成24年1月6日(金)に、2012年最初の「城山うたごえサロン」を開催しました♪
今回は年始で忙しく、寒い季節にも関わらずボランティアさんを含めて80名の参加がありました！城山うたごえサロンは毎月第1金曜日の午後1時30分～3時00分に、城山保健福祉センターにて開催しています。

※今後は2月3日、3月2日です。
ご参加ください!!



我が家のペット紹介♪

向原にお住まいのIさんのペットは3匹の亀です。下から、推定30歳の大吉くん、中吉くん、小吉くんです。

大吉君はIさんが外出から戻ると庭に迷い込んでいました。山に逃がしたのですが、またドアを開けてみると玄関に戻ってきていたという不思議な縁がきっかけで飼いはじめたそうです！縁起がいいですね!!



お知らせ

第20回 城山公民館まつり

がんばろう日本!

～であい・ふれあい・たかめあい～

(雨天決行)

日時:平成24年3月3日(土) 10:30～21:00
4日(日) 10:00～15:30

相模原市立城山公民館(城山総合事務所全敷地)にて作品展示、サークル体験、健康チェック、模擬店、絵本の読み聞かせ、音楽と芸能のつどい、ミッドナイトコンサート(3日)、こどもまつり(4日)などを開催します!詳しい時間・内容などは城山公民館までお問い合わせください。
今年はフリーマーケットもあります!

お問い合わせ

相模原市立城山公民館

電話:042-783-8194(月曜定休日)



城山地域 予定表

2月 1日(水)	こてまりの会(若葉台地区)
2月 2日(木)	お気軽体操(原宿・向原)
2月 3日(金)	城山うたごえサロン(保)
2月 7日(火)	お気軽体操(久保沢) 転倒骨折予防教室(保)
2月 9日(木)	お気軽体操(町屋) ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区)
2月10日(金)	サロン久保沢(久保沢地区)
2月13日(月)	久保沢長寿会にて出前講座
2月14日(火)	お気軽体操(久保沢) 転倒骨折予防教室(保)
2月15日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
2月16日(木)	お気軽体操(原宿・向原) 小倉ゆめサロン(小倉地区) 原宿なごまーる(原宿地区)
2月17日(金)	若葉台ほっこりーな(若葉台地区)
2月21日(火)	お気軽体操(久保沢) 転倒骨折予防教室(保)
2月22日(水)	足腰・体力テスト(久保沢長寿会)
2月23日(木)	お気軽体操(町屋)
2月28日(火)	お気軽体操(久保沢) 転倒骨折予防教室(保)
3月 1日(木)	お気軽体操(原宿・向原)
3月 2日(金)	城山うたごえサロン(保)
3月 6日(火)	お気軽体操(久保沢)
3月 8日(木)	お気軽体操(町屋) ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区)
3月 9日(金)	サロン久保沢(久保沢地区)
3月13日(火)	お気軽体操(久保沢)
3月15日(木)	お気軽体操(原宿・向原) 小倉ゆめサロン(小倉地区) 原宿なごまーる(原宿地区)
3月16日(金)	若葉台ほっこりーな(若葉台地区)
3月21日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
3月22日(木)	お気軽体操(町屋)
3月27日(火)	お気軽体操(久保沢) (保):城山保健福祉センター

*1月24日の午前中、山王神社入り口交差点にて、雪のため止まってしまった城山包括の車を後ろから押してくださった男性の方、本当にどうもありがとうございました。地域の方々の暖かさを感じました!

*平成24年1月から、橋本図書館にて「VIVAしろやま」が閲覧できるようになりました!

発行:相模原市

城山地域包括支援センター

住所:相模原市緑区小倉1620

電話:042-783-0030

FAX:042-783-0038

(月～金 8:30～17:30まで)

