

# W! しろやま 4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.18  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0038

平成24年度 転倒骨折予防教室

## 転倒骨折予防教室 開催します

日時: 平成24年6月7、14、21、28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  
(介護保険で認定されている方を除く)

募集人数: 20名(5月1日申し込み開始)

\*初めて参加される方を優先させていただきます

今回は健康運動指導士の宮崎恵美子先生をお迎えして、元気な教室を開催します。教室で体を動かして、梅雨のジメジメとした気分を吹き飛ばしましょう!

\*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

★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)

平成23年度 第4回 家族介護教室

## 高次脳機能障害って何だろう? 開催しました

平成24年2月2日(木)に家族介護教室として講演会と家族会を開催しました。講演会には45名の方々にご参加いただきました。

講師として NPO 法人 脳外傷友の会代表の大塚由美子氏をお迎えし、高次脳機能障害の方への支援など、御家族の経験を織り交ぜながら分かりやすくお話していただきました。

後半の家族会では当事者・家族の皆さん7名と担当のケアマネジャー、講師、家族を支える会の奥村氏が参加し、初めて顔を合わせたにも関わらず「同じ状況だからこそ分かり合える」と話が尽きない様子でした。今後も「高次脳機能障害の家族会」を開催していく予定です。

\*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

## 公民館まつりに参加しました!

平成24年3月3日、4日に城山公民館まつりが開催されました。

城山地域包括支援センターは3月3日(土)に参加させていただき、センターの仕事内容や「しろやま声かけネットワーク」のPRとしてチラシやポケットティッシュの配布を行いました。

日頃の成果として、たくさんの素敵な作品の展示、発表が行なわれ、笑顔あふれる催しでした!!

会場には緑区のマスコット「ミウル」も遊びに来ていましたよ!



## こてまりの会

平成24年2月1日(水)に、こてまりの会にうかがいました。

今回はクイズ形式で介護保険の知識や、サービスの利用までの流れなどをお話しました。

介護保険の情報は日々変わり、全部を理解することはなかなか難しいと思います。

サービスご利用の際にはまたお話をさせていただきますが、分からないことがありましたらお聞きください!

介護保険や市の在宅福祉サービスについてご要望があればご説明に伺います! 連絡をお待ちしています♪



# 足腰・体力テスト

平成24年2月16日(木)に久保沢長寿会にて『足腰体力テスト』を行いました♪

13名の方が日頃の体力を試そうと参加してくださいました!

写真は「長座前屈」をしている様子です。

他にも「タイムアップ&ゴー」や「開眼片足立ち」「握力」にチャレンジされました。記録は体力の指標となりますので是非参考にしてください!!



\*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

# 城山地域 予定表

4月 3日(火)	お気軽体操(久保沢)
4月 4日(水)	こてまりの会(若葉台地区)
4月 5日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
4月 6日(金)	城山うたごえサロン(保)
4月 7日(土)	津久井湖さくらまつり(水の苑地)
4月 8日(日)	津久井湖さくらまつり(水の苑地)
4月10日(火)	お気軽体操(久保沢)
4月12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)
4月13日(金)	サロン久保沢(久保沢地区)
4月17日(火)	お気軽体操(久保沢)
4月18日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
4月19日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原) 総合介護予防教室(保) 小倉ゆめサロン(小倉地区) 原宿なごまーる(原宿地区)
4月20日(金)	若葉台ほっこりーな(若葉台)
4月24日(火)	お気軽体操(久保沢)
4月26日(木)	お気軽体操(町屋) 総合介護予防教室(保)
5月 1日(火)	お気軽体操(久保沢)
5月 3日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
5月 8日(火)	お気軽体操(久保沢)
5月10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)
5月11日(金)	サロン久保沢(久保沢地区) 城山うたごえサロン(保)
5月15日(火)	お気軽体操(久保沢)
5月16日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
5月17日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原) 小倉ゆめサロン(小倉地区) 原宿なごまーる(原宿地区)
5月18日(金)	若葉台ほっこりーな(若葉台地区)
5月22日(火)	お気軽体操(久保沢)
5月24日(木)	お気軽体操(町屋)

(保): 城山保健福祉センター

お知らせ

## 津久井湖 さくらまつり 水の苑地



平成24年4月7日(土) 午前10時~午後4時  
8日(日) 午前10時~午後3時

ステージイベントや地域特産品などの販売、フリーマーケットが開催されます。

城山地域包括支援センターとして周知活動を行うため会場に出発します。お気軽にお声かけください♪

津久井湖さくらまつり(水の苑地)実行委員会事務局  
《城山経済観光課内》 電話:042-783-8065

お知らせ

## 七タコンサート 2012

平成24年7月6日(金) 13時30分(開場13時)  
会場:もみじホール城山 (定員298名)

城山保健福祉センター前に新規オープン

\*参加希望者は直接当日に会場にお越しください。  
\*歌集をお持ちの方はご持参ください。

第1部 みんなで歌おう なつかしい歌  
~第28回 城山うたごえサロン~

第2部 パリの風と星の光をあなたに  
出演 梅田 雅子 / シャンソン  
熊澤 玲子 / ピアノ

主催: 七タコンサート2012実行委員会

後援: 城山うたごえサロン友の会

協力: 城山地域包括支援センター

★お問い合わせ★

第1部 090-1659-1548(うたごえ)

第2部 090-4438-0758(シャンソン)



## しろやま声かけネットワークを始めています!

城山地域では、高齢になっても安心して暮らせる地域を目指して体制作りをしています。すすんで「あいさつ・声かけ」をしましょう!!



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)

