

# W! しろやま 6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.19

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7月10、17、24、31日(火)  
13時30分～15時00分

場所: 中沢自治会館

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(6月18日申し込みスタート)

\* 中沢地区で参加される方を優先させていただきます

転倒骨折予防教室など、お近くの自治会館等に出張して教室を開催します。御希望がありましたらお気軽にご相談ください!!

\*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

★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)

## 地域住民グループ

### お気軽体操 (谷ヶ原地区)

平成24年4月5日に谷ヶ原のお気軽体操におじゃましました。毎月第1・3木曜日 10時～11時に谷ヶ原自治会館にて音楽にあわせて簡単な体操やストレッチを行なっています。

寒さのため3月までお休みをしていましたが、また暖かくなり再開しました。日によっては参加者が少ないこともありますが、元気は負けていません! お気軽にご参加ください♪



平成24年度 第1回 総合介護予防教室

## 総合介護予防教室 開催しました

平成24年4月19日、26日の二日間、高垣茂子先生をお招きして、今年度初めての総合介護予防教室を開催しました。

体操にぴったりの清々しいこの季節、肩たたき体操など、たくさんの参加者の皆さんと明るく元気に取り組みました。



\*この事業は相模原市の委託を受けて行なっています。

平成24年度 第1回 家族介護教室

## 「高次脳機能障害 家族・当事者会」開催します

日時: 平成24年6月28日(木)

13時30分～15時30分

場所: 城山公民館4階 学習室・研修室

対象: 高次脳機能障害を持つ方、家族の方

今回はホリスティックアロマセラピストの細野綾乃さんをお迎えして、アロマオイルを用いたハンドケアを教えてください。後半は参加者の皆さんで日頃の思いや困りごとをお話したいと思えます。リラックスしてお話ができそうです♪

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター 担当 藤瀬

電話: 042-783-0030(直通)

(月～金 8:30～17:30まで)

# 我が家のペット紹介

町屋にお住まいのSさんのペットはクックちゃん(メス・ミックス・年齢不詳)です。

両方の後ろ足が無いため処分されるところでしたが、山岳会に来ていた獣医さんから2004年に譲り受けました。最初は人間を怖がっていましたが、一昨年あたりから信用し始めました。

Sさんが仏壇に手を合わせると一緒に頭を下げるかわいいクックちゃんです♪



おしらせ

「音の世界」に挑み30年!!

## 甲州ろうあ太鼓

障害を越えた見事な音色を感じてみませんか?

日時:平成24年7月8日(日)

13時00分~15時00分  
(12時30分開場)

会場:もみじホール城山  
(城山保健福祉センター隣り)

主催 城山手話サークル水の輪会

共催 城山ボランティア連絡会

後援 城山地区社会福祉協議会

お問い合わせ:手話サークル水の輪会

042-782-2747(宮寄)



入場無料  
直接会場へ

おしらせ

## セタコンサート 2012

- ★ 7月6日(金) 13時30分(開場13時)
  - ★ もみじホール城山(城山保健福祉センター隣り)
  - ★ 資料代300円(要予約)
- 6月1日うたごえサロンでもご案内します。

### プログラム

第1部 なつかしい歌をみんなで歌おう  
— 第28回 城山うたごえサロン —  
伴奏 ピアノ / アコーディオン

第2部 梅田雅子シャンソンリサイタル  
— 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:セタコンサート2012実行委員会

後援:城山うたごえサロン友の会

協賛:NPO法人福祉協会しろやま(つくしの家)

同:社会福祉法人城山楽寿会(ライフホーム城山)

協力:城山地域包括支援センター

★ご予約は

090-1659-1548(細川)

または 城山地域包括支援センターへ



# 城山地域 予定表

- 6月 1日(金) 城山うたごえサロン(保)
- 6月 5日(火) お気軽体操(久保沢)
- 6月 7日(木) お気軽体操(原宿・谷が原・向原)  
転倒骨折予防教室(保)
- 6月 8日(金) サロン久保沢(久保沢地区)
- 6月12日(火) お気軽体操(久保沢)
- 6月14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)  
転倒骨折予防教室(保)
- 6月15日(金) 若葉台ほっこり一な(若葉台地区)
- 6月19日(火) お気軽体操(久保沢)
- 6月20日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区)
- 6月21日(木) お気軽体操(原宿・谷ヶ原・向原)  
小倉ゆめサロン(小倉地区)  
原宿なごまーる(原宿地区)  
転倒骨折予防教室(保)
- 6月26日(火) お気軽体操(久保沢)
- 6月28日(木) お気軽体操(町屋)  
転倒骨折予防教室(保)
- 7月 3日(火) お気軽体操(久保沢)
- 7月 5日(木) お気軽体操(原宿・谷ヶ原・向原)
- 7月 6日(金) 城山うたごえコンサート(もみじ)
- 7月10日(火) お気軽体操(久保沢)  
転倒骨折予防教室(中沢地区)
- 7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)
- 7月13日(金) お気軽体操(原宿・谷ヶ原・向原)  
サロン久保沢(久保沢地区)
- 7月17日(火) お気軽体操(久保沢)  
転倒骨折予防教室(中沢地区)
- 7月18日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区)
- 7月19日(木) お気軽体操(原宿・谷ヶ原・向原)  
小倉ゆめサロン(小倉地区)  
原宿なごまーる(原宿地区)
- 7月20日(金) 若葉台ほっこり一な(若葉台地区)
- 7月24日(火) お気軽体操(久保沢)  
転倒骨折予防教室(中沢地区)
- 7月26日(木) お気軽体操(町屋)
- 7月31日(火) 転倒骨折予防教室(中沢地区)



(保)=城山保健福祉センター、(も)=もみじホール城山

※ お気軽体操(原宿・町屋)は屋外で開催しますで、天候の悪い日は中止となります。また、8月の暑い時期はお休みとなりますので、ご了承ください。



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)

