

# W! しろやま 8月号

城山地域包括支援センター

偶数月発行 Vol.20

電話:042-783-0030

FAX:042-783-0038

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

平成24年度 総合介護予防教室

## 健康太極拳と音楽療法

今回は9月14日(金)より4週連続でやまだひろこ先生をお迎えして健康太極拳を行います!そして最終日は立川直子先生の楽しい音楽療法で介護予防に取り組みます。ぜひご参加ください!この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

	日時	場所
1	9月14日(金) 13:30~15:00	城山保健福祉センター 2階 和室
2	9月21日(金) 13:30~15:00	城山保健福祉センター 1階 健診室
3	9月28日(金) 13:30~15:00	城山保健福祉センター 1階 健診室
4	10月5日(金) 13:30~15:00	しろやま公民館 2階 談話室
5	10月12日(金) 13:30~15:00	城山保健福祉センター 1階 健診室

定員:30名(お申込み順) 費用:無料  
 運動しやすい服装・靴で、バスタオルを持って来て  
 ください。

★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)

## 「城山地区シニアクラブ連合会」に 変わりました!

平成24年7月1日より、城山地区老人クラブ連合会から「城山地区シニアクラブ連合会」に名称が変更になりました。シニアの皆さん、ぜひ参加して楽しい仲間を作りましょう!!

平成24年度 転倒骨折予防教室

## 転倒骨折予防教室 開催しました!

平成24年7月10、17、24、31日の4回に渡って、中沢自治会館にて転倒骨折予防教室を開催しました。

今回はスポーツ全体の井草覚先生を講師にお迎えしました。暑い時期にも関わらず、たくさんの方が体づくりのために励んでいました。

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。



平成24年度 家族介護教室

## 高次脳機能障害 家族会



平成24年6月28日、7月27日に高次脳機能障害の当事者・家族会を開催しました。

6月はアロマセラピストの細野綾乃さんに自身の介護体験とともにアロマの効能と手技を教えてくださいました。

7月は座談会として8名の当事者・家族が参加されました。

《今後の開催予定》

8月23日(木)13時30分~15時30分  
 城山保健福祉センター3階 第1会議室  
 9月27日(木)13時30分~15時30分  
 城山保健福祉センター2階 和室

お問い合わせ:城山地域包括支援センター  
 電話:042-783-0030 担当:藤瀬

## \*地域住民グループ支援\*

### 葉山島 友和クラブ



平成24年6月23日(土)、葉山島友和クラブにおじゃましました。今回は総合介護予防教室として立川直子先生をお迎えして音楽療法を行いました♪

みんなで声を出して歌い、笑いあうことで楽しいひと時を過ごすことができました!



### 城山かたくり学級

平成24年6月26日(火)に城山公民館の城山かたくり学級にて「食の安全」をテーマにお話をしました。

ライフホーム城山の木村管理栄養士からは食中毒の話と手洗いチェッカーを実際に行ない、「洗い残しが目に見えてとても参考になりました」と感想をいただきました!



### 原宿 梅友会

平成24年7月18日(水)に原宿梅友会におじゃましました。今回は歯科衛生士の間中真由美先生をお迎えして、お口の健康についてお話をいただきました。

口の動きをなめらかにし、唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージなどを行いました。美味しく食事と水分を摂って暑い夏を元気に乗りきりましょう。



### 認知症サポーター養成講座

平成24年7月24日(火)に相模原市城山地区友愛チームの皆さんに対して、「認知症サポーター養成講座」を行いました。

暑い中たくさんの方々にご参加頂き、認知症の症状や対応方法、新しい薬のお話に熱心に耳を傾けてくださいました。

今後、友愛チームの皆さんが訪問活動を行なっていく中で、役立てていただければと思います。

## 《城山地域 予定表》

8月 3日(金)	城山うたごえサロン(保)
8月 7日(火)	総合介護予防教室(若葉台クラブ)
8月 9日(木)	ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区)
8月10日(金)	サロン久保沢(久保沢地区)
8月15日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
8月17日(金)	若葉ほっこりな(若葉台地区)
8月23日(木)	原宿なごまーる(原宿地区) 高次脳機能障害家族会(保)
9月 4日(火)	お気軽体操(久保沢)
9月 6日(木)	お気軽体操(原宿・向原・谷が原)
9月 7日(金)	城山うたごえサロン(保)
9月11日(火)	お気軽体操(久保沢)
9月13日(木)	ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区) お気軽体操(町屋)
9月14日(金)	サロン久保沢(久保沢地区) 総合介護予防教室(保センター和室)
9月18日(火)	お気軽体操(久保沢)
9月19日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
9月20日(木)	小倉ゆめサロン(小倉地区) 原宿なごまーる(原宿地区) お気軽体操(原宿・向原・谷が原)
9月21日(金)	若葉ほっこりな(若葉台地区) 総合介護予防教室(保センター健診室)
9月25日(火)	お気軽体操(久保沢)
9月27日(木)	お気軽体操(町屋) 高次脳機能障害家族会(保)
9月28日(金)	総合介護予防教室(保センター検診室)

\* (保): 城山保健福祉センター

\* お気軽体操は10:00~11:00です。どなた様でもお気軽にご参加ください!

\* 各地区サロンへの参加を希望される方は、城山地域包括支援センターまでご連絡ください。



### 小松 みどり会

平成24年7月26日(木)に小松みどり会に伺いました。

今回は梅雨明け頃から急増する「熱中症」についてライフホーム城山の木村管理栄養士からお話をしました。

バランスの良い食事や、体液に近い吸収の良い飲み物を摂ることで熱中症を予防しましょう!!



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)

