

W しろやま 10月号

ヒバ!

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.21

電話:042-783-0030

FAX:042-783-0038

第36回 城山もみじまつり

平成24年10月21日(日)小雨決行

場所 原宿公園

時間 9時30分~15時30分

ステージプログラム

14:30~14:45頃
 「城山わがまち」の合唱、フォークダンスを行います!

テントでは...

握力測定・開眼片足立ち測定、介護・健康相談、相模原市介護予防事業やお気軽体操、歌声サロンの様子を展示します!

集まれ!秋のイベント!!

城山地区 福祉のつどい

平成24年11月3日(土)文化の日

場所 城山保健福祉センター

時間 10:00~15:00



1階健診室にて...

福祉用具の展示、入浴サービスの紹介、炭酸浴の体験(手浴)を行います!

平成24年度 総合介護予防教室

元気回復塾 無料!

日時 平成24年11月15、22、29日
 12月6、13日(すべて木曜日)

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
 (12月13日のみ2階 栄養指導室)

対象 城山地域にお住まいの概ね65歳以上の方
 定員 30名(お申込み順)

今回はヨガ教室講師の橋本善史先生をお迎えして、楽しく身体を動かします。また、頭の体操や認知症予防、口腔ケアのお話も織り交ぜて開催します!

5回目の12月13日は木村よし恵氏(ライフホーム城山管理栄養士)と一緒に『簡単クリスマス料理』を作ります!お楽しみに♪

お申し込み・お問い合わせ

城山地域包括支援センター 担当:奥田

電話 042-783-0030

(平日 8時30分~17時30分)

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

地域住民グループ支援

若葉台クラブ



平成24年8月7日(火)に若葉台クラブにおじゃましました。

今回は音楽療法士の立川直子先生とともに、声を出しながら身体を動かし、介護予防に取り組みました♪

36人のたくさんの方々が参加され、笑顔のあふれるひとときとなりました。



町屋あけぼの会

平成24年9月19日(水)に町屋あけぼの会にて『健康相談会』を開催しました。

今年も参加者の皆さんに握力を測っていたいただき盛り上がりました!

参加者の皆さんがそれぞれにしっかりと体調管理をされているようで安心しました♪



さわやかサロン

平成24年8月9日(木)に若葉台のさわやかサロンに伺いました。

いつもサロンの始めに行っている体操で、今回は新しく座って行えるものをご紹介します。

介護保険の利用までの流れやサービスの説明では質問も出て、関心の高さが伺われました♪



原宿なごまーる

平成24年9月4日(火)に、『原宿なごまーる』のボランティアさんの会議に参加させていただき、原宿地区の高齢者の状況などを報告しました。

原宿なごまーるは、お子さんから高齢者の方まで自由参加の歌あり手作業ありの楽しいサロンです。ぜひご参加ください♪



《城山地域 予定表》

- 10月 2日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月 4日(木) お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
- 10月 5日(金) **城山うたごえサロン(もみじホール)**
総合介護予防教室(城山公民館)
- 10月 9日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月11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)
- 10月12日(金) 総合介護予防教室(保)
- 10月16日(火) お気軽体操(久保沢)
地域ケア会議
- 10月17日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区)
- 10月18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)
- 10月19日(金) 若葉ほっこりーな(若葉台地区)
- 10月21日(日) もみじ祭(原宿公園)**
- 10月23日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月25日(木) お気軽体操(町屋)
高次脳機能障害 当事者・家族会
- 11月 1日(木) お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
- 11月 2日(金) 城山うたごえサロン(保)
- 11月 3日(土) 城山地区 福祉のつどい(保)**
- 11月 6日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11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)
- 11月13日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11月15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)
- 11月16日(金) 若葉ほっこりーな(若葉台地区)
- 11月20日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11月21日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区)
- 11月22日(木) お気軽体操(町屋)
高次脳機能障害 当事者・家族会
- 11月27日(火) お気軽体操(久保沢)



※(保) = 城山保健福祉センター

高次脳機能障害 当事者・家族会 みどりの会

脳梗塞や脳出血などによって高次脳機能障害になられた方、およびその家族でお話をする会を開いています。毎月第4木曜日 13:30~15:00

お問い合わせ：城山地域包括支援センターまで

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)

