

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.23.2013
電話: 042-783-0030
FAX: 042-783-0038

V I V A シニアライフ講座

平成24年12月8日(土)に「成年後見制度」、平成25年1月19日(土)に「遺言書の書き方」をテーマに城山保健福祉センターにてV I V A シニアライフ講座を開催しました。

講座では行政書士の方々をお迎えし、興味深い遺産相続のお話なども伺いました。今考えておくことで、これからの安心して生き生きと暮らすことができます。

今回は「エンディングノートを知っていますか」と題して、今話題のエンディングノートの紹介、書き方を勉強します。是非ご参加ください!

今回は・・・

平成25年2月16日(土) 13:30~15:00

場所 城山保健福祉センター 1階 健診室

講師 行政書士 さがみ総合事務所 所属

*参加希望の方は城山地域包括支援センター
(電話042-783-0030)までお申込みをお願いします。



平成24年度 家族介護教室

まんじゅう食べて ほっこりませんか?

日時 ①平成25年3月15日(金)
②平成25年3月18日(月)
13時30分~15時30分
場所 城山保健福祉センター2階 栄養指導室
費用 1人100円(持ち物:エフロン、三角巾)
対象 家族を介護している方、近隣の支援者

久しぶりの開催になります♪今回は原点に戻って、茶饅頭を作って食べてリフレッシュをしたいと思います!どちらかの日程を選んでお申込みください。お待ちしております!!

★お問い合わせ・お申込み★
城山地域包括支援センター 担当 藤瀬
電話: 042-783-0030(直通)
(月~金 8:30~17:30まで)

平成24年度 総合介護予防教室

元気回復塾 開催しました!

平成24年11月15日から12月13日の毎週木曜日に、全5回コースで開催しました。

最終日の12月13日には、ライフホーム城山の木村管理栄養士と一緒にクリスマス料理にもチャレンジしました♪

少し工夫することで簡単に作ることができる、おしゃれなお料理でした。皆さんで作って食べることで、とても楽しいひと時となりました。

ご自宅でも素敵なクリスマスが過ごせましたでしょうか?



高次脳機能障害 当事者・家族の会 みどりの会

平成24年12月20日(木)に「高次脳機能障害当事者・家族の会 みどりの会」を開催しました。この日はいつもの開催地の城山保健福祉センターを飛び出し、8名の参加者の皆さんと宮ヶ瀬 鳥居原ふれあいの館に出かけました。

天候にも恵まれ、いつもと違う景色を眺めることで良い気分転換がはかれたようです。参加者の皆さんは、いつもにも増して笑顔が見られました♪

みどりの会は毎月第4木曜日13時30分～城山保健福祉センターにて開催しています。

次回は平成25年2月28日(木)13時30分～城山保健福祉センター2階和室で開催します。

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター 担当 藤瀬

電話:042-783-0030(直通)

(月～金 8:30～17:30まで)

お知らせ

第21回 城山公民館まつり 第3回 こどもまつり

～であい・ふれあい・たかめあい～

【展示・体験・模擬店】
平成25年3月16日(土) 17日(日)
【芸能の部】平成25年3月17日(日)

地域の皆様の日頃の学習・文化活動の発表の場とするとともに、相互の親睦と地域住民の交流を深めるため「～であい・ふれあい・たかめあい～」をテーマに開催します！

会場 城山公民館
主催 城山公民館まつり実行委員会

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)

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)

城山地域 予定表

2月 1日(金)	城山うたごえサロン(保)
2月 5日(火)	お気軽体操(久保沢)
2月 6日(水)	転倒骨折予防教室①(保)
2月 7日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
2月12日(火)	お気軽体操(久保沢)
2月13日(水)	転倒骨折予防教室②(保)
2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)
2月15日(金)	若葉ほっこりな(若葉台地区)
2月16日(土)	ビバ!シニアライフ講座③(保)
2月19日(火)	お気軽体操(久保沢)
2月20日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区) 転倒骨折予防教室③(保)
2月21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・谷が原・向原)
2月26日(火)	お気軽体操(久保沢)
2月27日(水)	転倒骨折予防教室④(保)
2月28日(木)	高次脳機能障害みどりの会(保)
3月 1日(金)	城山うたごえサロン(保)
3月 5日(火)	お気軽体操(久保沢)
3月 7日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
3月12日(火)	お気軽体操(久保沢)
3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)
3月15日(金)	若葉ほっこりな(若葉台地区) 家族介護教室(保)
3月18日(月)	家族介護教室(保)
3月19日(火)	お気軽体操(久保沢)
3月20日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区)
3月21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・谷が原・向原)
3月26日(火)	お気軽体操(久保沢)
3月28日(木)	高次脳機能障害みどりの会(保)

(保)：城山保健福祉センター

城山うたごえサロン友の会より

平成24年12月7日(金)、もみじホール城山にて城山うたごえサロン「クリスマスミニコンサート」を開催しました♪

ピアノとアコーディオンの演奏にのせて、クリスマスならではの曲目を口ずさみ、たくさんの参加者の皆さんと楽しみました。

12月のコンサートでは、20,688円の無記名カンパを頂きました。今後の活動費に当てさせていただきます。

ありがとうございました。

