

W しろやま 6月号

城山地域包括支援センター

偶数月発行 Vol.25

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

ビバ! シニアライフ講座 開講します!

日時:平成25年7月20日(土) **参加費:無料**
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

今回は「歩行」に焦点をあて、歩きやすい靴の選び方を学びます。

これからウォーキングを始めたい人、日頃靴選びで悩まれている方など、ご参加をお待ちしています!当日は福祉用具業者の協力のもと、靴販売担当者による足のサイズ測定も開催する予定です!自分の足を知るチャンスです!

★お問い合わせ・お申込み★

城山地域包括支援センター

電話:042-783-0030

(月~金 8:30~17:30まで)

認知症サポーター養成講座 開催しました!

平成25年4月16日(火)相模原市赤十字奉仕団城山分団、5月28日(火)リアンシェール城山(グループホーム)において「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

参加者の皆さんは日頃から高齢者に関わる活動をされており、とても熱心に耳を傾けてくださいました。リアンシェール城山では「城山町 家族を支える会」に協力を頂き、認知症介護の経験談も交えた講座となりました。



写真は相模原市赤十字奉仕団城山分団での様子

地域のサークル、サロン、施設などご希望がありましたら出張して開催します!包括までご連絡ください。

平成25年度 総合介護予防教室

いきいき元気回復塾! ♪歌って笑って介護予防♪

日時:平成25年6月19日(水)
13時30分~15時00分

場所:城山自治会館

今回は音楽レクレーション講師の城直美先生をお迎えして、季節の歌・懐かしい童謡唱歌を歌います。懐かしい童謡を歌うと自然に笑顔がこぼれ、昔話に花が咲きます!笑いが最高の介護予防♪ぜひ皆さんで歌いませんか?

*この事業は相模原市の委託を受けて行っています。

★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

(月~金 8:30~17:30まで)

葉山島サロン始めました

平成25年5月15日(水)に第1回目の葉山島サロンを開催しました!

今回は介護予防の体操とゲーム、歌を歌って楽しみました♪ゲームでは新聞紙を細く切り、誰が一番長く切れたか?チャレンジをして盛り上がりました!

葉山島にて新たにサロンを始めるにあたり、今後は市で養成を行った「悠遊シニアスタッフ」の皆さんにも協力をいただく予定です。



今後の予定:6月19日(水)、7月17日(水)
13:30~15:00、葉山島自治会館にて

出張地域包括支援センター 開催しました!

5月29日(水)に向原のスーパーサザン(Aコープ)にて出張地域包括支援センターを開催しました。

当日は看護学校の実習生も参加し、立ち寄ってくださった方々の血圧測定や健康相談をさせていただきました。



今後も皆さんのお近くに出張させていただきますので、お気軽にご相談ください!

平成25年度 総合介護予防教室

いきいき元気回復塾 開催しました!



4月18日(木)、25日(木)に、健康運動指導士の高垣 茂子先生をお迎えして、介護予防の運動と認知症予防のお話をしました。



両日とも40名ほどの参加者があり、笑顔と活気のある教室となりました!

*この事業は相模原市の委託を受けて行っています。

向原ひまわり会

平成25年4月11日(木)に向原の地区サロン「ひまわり会」におじゃましました。

今回は歌集をもとに季節の歌や懐かしい歌をアカペラで歌いました♪歌を歌いながら初恋のお話や、新婚当時のお話が飛び出し、明るい笑いに包まれました♪♪

平成25年度 家族介護教室

高次脳機能障害 当事者・家族会 みどりの会

平成25年5月23日(木)、城山保健福祉センターの栄養指導室にてみどりの会を開催しました。今回は「薄皮饅頭」にチャレンジし、たっぷりの餡を包むのに苦労しましたが、楽しいひと時となりました♪



城山地域 予定表

6月 4日(火)	お気軽体操(久保沢)
6月 6日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
6月 7日(金)	城山うたごえサロン(もみじホール)
6月11日(火)	お気軽体操(久保沢)
6月13日(木)	お気軽体操(町屋) 向原ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区)
6月18日(火)	お気軽体操(久保沢)
6月19日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区) 葉山島サロン(葉山島地区) 総合介護予防教室(城山自治会館)
6月20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)
6月21日(金)	若葉ほっこりーな(若葉台地区)
6月23日(日)	ふれあいカフェ(スマイルデイ)
6月25日(火)	お気軽体操(久保沢) うたごえ白樺(保)
6月27日(木)	お気軽体操(町屋) 家族介護教室 みどりの会(保)
7月 2日(火)	お気軽体操(久保沢)
7月 4日(木)	お気軽体操(原宿・谷が原・向原)
7月 5日(金)	城山うたごえサロン(もみじホール) (セタコンサート)
7月 9日(火)	お気軽体操(久保沢)
7月11日(木)	お気軽体操(町屋) 向原ひまわり会(向原地区) さわやかサロン(若葉台地区) 城山かたくり学級(城山公民館)
7月16日(火)	お気軽体操(久保沢)
7月17日(水)	町屋あけぼの会(町屋地区) 葉山島サロン(葉山島地区)
7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)
7月19日(金)	若葉ほっこりーな(若葉台地区)
7月20日(土)	VIVA シニアライフ講座(保)
7月23日(火)	お気軽体操(久保沢)
7月25日(木)	お気軽体操(町屋) 家族介護教室 みどりの会(保) うたごえ白樺(保)
7月28日(日)	ふれあいカフェ(スマイルデイ) (保): 城山保健福祉センター

お知らせ

今回の「VIVA しろやま」平成25年6月号より、城山ボランティア連絡会の「赤秋の会」の皆さんが配布を手伝ってくださることになりました。よろしくお願いたします!!

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



城山うたごえサロン セタコンサート

日時: 7月5日(金) 13:30開場 14:00開演

入場料: 前売り500円(当日売りの予定は無し)

入場券は6月10日~7月4日まで「つくしの家」にて販売。問い合わせ: 090-1659-1548 細川