

ビバ!

ライフホーム城山
祝 20周年!

しろやま 10月号

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

城山地域包括支援センター
偶数月発行 Vol.27
電話: 042-783-0030
FAX: 042-783-0038

第37回 城山もみじまつり

平成 25 年 10 月 20 日(日)小雨決行
場所 原宿公園
時間 9 時 30 分~15 時 30 分

*** テントにて ***

握力測定・開眼片足立ち測定、介護・健康相談を行います。
お気軽にお立ち寄りください!

*** ステージプログラム ***

13:20~13:35 頃 「城山わがまち」の合唱、フォークダンスを行います!

第5回 城山地区 福祉のつどい

平成25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階集団指導室にて * 無料です!**

スポーツ用品のミズノ株式会社のスタッフが個別で足の赤外線測定と歩行のアドバイスを行います!(整理券を配りませ)福祉用具の展示(杖、歩行器、車椅子、入浴補助用品など)も行います!

*** 鎮守の森の手づくり市ステージ出演 ***

14:00~14:15
「城山わがまち」を合唱します!

転倒骨折予防教室 開催します!

日時 11月7日 (城山公民館 大会議室)
11月14日 (城山公民館 談話室)
11月21日 (城山公民館 談話室)
11月28日 (城山公民館 大会議室)
すべて木曜日

13時00分~14時30分

いつもと時間が違います。ご注意ください!

対象 城山地域にお住まいの概ね65歳以上の方
定員 20名(お申込み順)

*この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。



今回は健康運動指導士の山口恵美子先生をお迎えして、楽しく運動に取り組みます。
身体を動かすには気持ちの良い季節です♪
しなやかな身体をつくって、寒い冬を乗り切る体力をつけましょう!
運動しやすい服装、靴でお越してください♪

*** 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)

若葉台さわやかサロン

8月8日(木)に若葉台さわやかサロンにおじゃましました。

今回は神奈川県の安全防災課にお願いし、防犯についてのお話をいただきました。振り込め詐欺や空巢、引ったくり、消費者被害など、日々の生活に役立つお話で皆さん興味深く耳を傾けていました。



認知症サポーター養成講座

8月19日(月)に向原地区の木下の介護が主催で認知症サポーター養成講座を行いました。

城山町家族を支える会のキャラバンメイトである奥村さんと米山さんが経験に基づいた貴重なお話をしてくださいました。

夏休み中の開催ということでお子さんの参加もありました♪



町屋あけぼの会

9月18日(水)に町屋あけぼの会にて総合介護予防教室を開催しました。

今回は介護予防運動指導員の穴戸佳子先生をお迎えしました。健康寿命を延ばすためには「認知症」「メタボ」「ロコモ」を予防しよう!ということで、「青い山脈」にあわせて体操も行いました♪





VIVAシニアライフ講座

9月28日(土)にVIVAシニアライフ講座として「ウォーキング～初級編～」を行いました。

ミズノ株のスタッフによる足裏スキャンもあり、自分の足を知る良い機会にもなったと思います♪ウォーキングにぴったりの季節です!まずは家の周りから歩いてみませんか?



《城山地域 予定表》

- 10月 1日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月 3日(木) お気軽体操(原宿・谷が原・向原) 総合介護予防教室(保)
- 10月 8日(火) お気軽体操(久保沢) 地域ケア会議 
- 10月10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) 総合介護予防教室(保 栄養指導室)
- 10月15日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月16日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区) 葉山島サロン(葉山島地区)
- 10月17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18日(金) 若葉ほっこりーな(若葉台地区)
- 10月20日(日) もみじ祭(原宿公園) 
- 10月22日(火) お気軽体操(久保沢)
- 10月24日(木) お気軽体操(町屋) 家族介護教室(高次脳機能障害)
- 10月27日(日) ふれあいカフェ(久保沢地区)
- 11月 3日(土) 城山地区 福祉のつどい(保) 鎮守の森の手作り市(川尻八幡宮)
- 11月 5日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11月 7日(木) お気軽体操(原宿・谷が原・向原) 転倒骨折予防教室(城山公民館)
- 11月11日(月) 家族介護教室(高次脳) 外出デー
- 11月12日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11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(城山公民館)
- 11月19日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11月20日(水) 町屋あけぼの会(町屋地区) 葉山島サロン(葉山島地区)
- 11月21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) 転倒骨折予防教室(城山公民館)
- 11月24日(日) ふれあいカフェ(久保沢地区)
- 11月26日(火) お気軽体操(久保沢)
- 11月28日(木) お気軽体操(町屋) 転倒骨折予防教室(城山公民館)
- 11月29日(火) 若葉ほっこりーな(若葉台地区)

※(保) = 城山保健福祉センター

♪城山うたおーか♪ ただいま準備中!

12月16日(月)10時～城山保健福祉センター
フォークソングや懐かしの歌を中心に検討中!

お知らせ

鎮守の森の手づくり市

日時 平成25年11月3日(祝)9時～15時

場所 川尻八幡宮 ◎問合せ 城山商工会 782-3338

城山地区の小売店や飲食店、地域住民の手作りの市

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

