


## いきいき元気回復塾を開催しました!

プリンと  
どら焼きと  
白玉団子を作成

11月6日から5回に渡って、いきいき元気回復塾を開催しました。  
皆さんは楽しみながら身体を動かし、介護予防を学んでいました。

1日目 : さつまいもを使ったおやつ作り (講師: 木村管理栄養士)  
2日目 : 「きよしのズンドコ節」の歌に合わせてストレッチ体操 (講師: 前場健康運動指導士)  
3～5日目: 認知症予防や転倒予防の運動 (講師: 児玉健康運動指導士)

音楽に合わせてリズムカルに♪




# W! しろやま 12月号

メールもお待ちしています!  
[sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp)  
URL: <http://lifehome.g.dgdg.jp>

城山高齢者支援センター  
偶数月発行 Vol. 34. 2014  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0070

## 地域で、こんな活動も… 赤秋の会


「赤秋の会」は、7名のお話ボランティアのグループです。  
活動内容は、城山地区の高齢者宅を訪問する「お話ボランティア」、「福祉のつどい」の参加出店、そして「VIVAしろやま」を城山地域の病院や商店、福祉事業所に届ける活動をしています。



## 地域ケア会議

10月18日(火)に地域ケア会議の分科会を開催しました。

地域ケア会議とは、城山地域の住民の皆さんが安心して暮らせるように話し合う場です。  
今回は福祉事業所が集まる分科会で司法書士の小儀晃先生に「高齢者の消費者被害と対処法」や「成年後見制度」について学びました。



## 秋のお祭りに参加しました!

### 城山もみじまつり(10/19)

原宿公園で開催した「もみじ祭り」に参加しました。  
城山高齢者支援センターのテントでは、握力と開眼片足立ちの測定を行いました。  
大勢の方が立寄って下さり、ご自身の体力チェックの場となったようです。



### 福祉のつどい(11/3)

城山保健福祉センターにて福祉のつどいが開催されました。  
1階の健診室で福祉用具機器の展示を行いました。  
電動車椅子や歩行器、手すりを見て触っていただきました。また、筋トレマシンの体験もあり、体感していただく展示となりました。



中央ステージで、「城山わがまち」のフォークダンスをお気軽体操の皆さんと踊りました。


お気軽体操の皆さんと!

協力: フランスベッド/ ユニバーサルケア

## 町屋あけぼの会

10月15日(水)町屋自治会館にて町屋あけぼの会に伺い、健康相談会を実施しました。


血圧と血中の酸素飽和度を測定し、健康に関する相談を伺いました。



恒例の歌からはじまります

## 久保沢長寿会

10月16日(木)久保沢自治会館での久保沢長寿会に伺いました。  
音楽療法士の立川直子先生による「歌って楽しく認知症予防」を開催しました。  
「瀬戸の花嫁」等の歌に合わせて体を動かしながら脳トレを行いました。



歌あり、笑いあいの1時間でした


## 城山うたおーか ご案内

★12月15日(月) 10:30~12:30  
クリスマスモードで30分延長して開催。  
メンバーの楽器の演奏も!

★1月26日(月) 10:30~12:00  
場所: 城山保健福祉センター 健診室  
参加費: 100円 参加者募集中!!  
問合せ: 運営スタッフ 植草さん 782-7390



発行: 相模原市  
城山高齢者支援センター  
住所: 相模原市緑区久保沢2-26-1  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0070




## 転倒骨折予防セミナーを開催します

～転ばないためのコツを学びましょう!!～

- ◆開催日程と内容: 全5回コース。
- ◆日時: 2015年1/15、22、29、2/5、12 木曜日 10:00~11:30
- ◆場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室 (1/22のみ2階和室)
- ◆対象: 65歳以上で転倒予防に関心があり、運動に支障のない方
- ◆定員: 20名

※運動しやすい服装と靴でお越しください。  
※お申込みは12/1(月)からです。  
申込み・問い合わせ: 城山高齢者支援センター 担当 田野倉 ☎783-0030



# 12月



## 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	月	お気軽体操 (向原)	
2日	火	お気軽体操 (久保沢)	
3日	水		
4日	木	お気軽体操 (原宿・谷ヶ原)	いきいき元気回復塾：保
5日	金		城山うたごえサロン：もみじ
6日	土		
7日	日		さくらのつどい (谷ヶ原地区) (芋煮会)
8日	月		
9日	火	お気軽体操 (久保沢)	
10日	水		
11日	木	お気軽体操 (町屋)	さわやかサロン (若葉台地区)
12日	金		
13日	土		
14日	日		
15日	月	お気軽体操 (向原) 城山うたおーか：保	
16日	火	お気軽体操 (久保沢) みどりの会：保	
17日	水		町屋あけぼの会 (町屋地区)
18日	木	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区) 10時~15時 お気軽体操 (原宿・谷ヶ原)	
19日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区) 10時~15時	
20日	土		
21日	日	ふれあいカフェ (久保沢)	
22日	月		
23日	火		
24日	水		
25日	木	お気軽体操 (町屋)	
26日	金		
27日	土		葉山島サロン (葉山島地区)
28日	日		
29日	月		
30日	火		
31日	水		

保：城山保健福祉センター

もみじ：もみじホール城山

# 1月



## 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	木		
2日	金		
3日	土		
4日	日		
5日	月	お気軽体操 (向原)	
6日	火	お気軽体操 (久保沢)	お気軽体操 (城北)
7日	水		
8日	木	お気軽体操 (町屋)	さわやかサロン (若葉台)
9日	金		城山うたごえサロン：もみじ
10日	土		
11日	日		
12日	月		
13日	火	お気軽体操 (久保沢)	
14日	水		
15日	木	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区) 10時~15時 お気軽体操 (原宿) 転倒予防セミナー：保	
16日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区) 10時~15時	
17日	土		
18日	日		
19日	月	お気軽体操 (向原)	
20日	火	お気軽体操 (久保沢)	
21日	水		町屋あけぼの会 (町屋地区)
22日	木	お気軽体操 (町屋) 転倒予防セミナー：保	みどりの会：保
23日	金		
24日	土		葉山島サロン (葉山島地区)
25日	日	ふれあいカフェ (久保沢)	
26日	月	城山うたおーか：保	
27日	火	お気軽体操 (久保沢)	
28日	水		
29日	木	転倒予防セミナー：保	
30日	金		
31日	土		