

# いきいき百歳体操 はじめませんか？

高齢者の筋力向上を目的として高知市で考案された体操です。「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、椅子に座って手足をゆっくりと動かします。

- \* 65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ
- \* 週1~2回自主的に実施可能なグループ
- \* 重錘バンド(1人あたり2個)、体操用DVDの無償貸し出しあり
- \* 定期的なりハビリテーション専門職の派遣あり



城山地区内では…

久保沢自治会館

第2~4火曜日 10:00~

城北自治会館

毎週木曜日 9:30~

他の地域で始めたい方！  
DVDプレーヤーを寄付して  
くださる方！ **募集**

で開催中！見学も大歓迎です！

~お問合せ~

城山高齢者支援センター (担当：藤瀬)

042-783-0030

(月~土8:30~17:30)

## 成年後見制度の相談会

お金の管理や手続き、自分でできなくなったらどうしたらいいの？  
老後を安心して過ごすために！

【日時】

4月16日(月) 10:00 ~ 12:00

5月21日(月) 10:00 ~ 12:00

【場所】

城山保健福祉センター 1F 相談室

(センターまでお越しになれない方は無料で訪問相談を行っています。お声掛けください。)

~お申込み・お問合せ~

城山高齢者支援センター (担当：藤瀬)

042-783-0030

(月~土8:30~17:30)

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



## 4月・5月の予定

### ★お気軽体操★

向原	第1・3(月)	10:00~
久保沢	第2~4(火)	10:00~
城北	第2(火)	13:30~
町屋	第2・4(木)	10:00~
原宿	第1・3(木)	10:00~

### ★サロン★

町屋あけぼの会	第3(水)	13:00~
若葉台さわやかサロン	第2(木)	13:00~
小倉ゆめサロン	第3(木)	9:00~
若葉ほっこりーな	第3(金)	10:00~
原宿なごまーる	第3(水)	10:00~
谷ヶ原まったりーな	第4(木)	10:00~
ふれあいカフェ	第4(日)	10:00~
城山保健福祉センターサロン	第3(木)	10:00~
♪城山うたごえサロン	第2(金)	13:30~
♪城山うたおーか	第2(月)	13:30~
♡城山町家族を支える会ほっと	第2(水)	10:00~

### ★家族介護教室★

みどりの会(高次脳機能障害の会)	第4(木)	13:30~
------------------	-------	--------

### ★体操★

向原すみれ会	第4(木)	13:30~15:00
里山百歳体操	毎週(木)	9:30~10:30
城山ラジオ体操	(土)を除く	9:00~9:10



# 4月 5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.dgdc.jp>

発行：城山高齢者支援センター  
偶数月発行 Vol. 54, 2019  
電話：042-783-0030  
FAX:042-783-0070

## こんにちは！ 城山高齢者支援センターです！

センター長(主任介護支援専門員) 今森 淳子

保健師 藤瀬 香理

保健師 白髭 芳子

社会福祉士 咲間 真衣

◎新 介護支援専門員 眞島 恵子

地域介護予防事業 田野倉 照子



地域介護予防事業 地域づくり部会  
よろしくお願ひいたします！

地域で生活の足を考えよう

## みんなでつくる

## お出かけの

話  
輪 ← 和

城山地区地域ケア会議 地域づくり部会

## 外出支援(運転・添乗ボランティア)担い手研修

神奈川県「移動(輸送)サービス従事者養成研修養成研修事業」/実施団体かながわ福祉移動サービスネットワーク  
2月22日(木)・3月1日(木) 10:00 ~ 16:00 城山保健福祉センターにて行われました。

当日は、センター職員の他、住民からは6名が参加しました。少人数での開催となりましたが、活発な意見交換がなされました。

地域づくり部会では、今後も地域で生活の足(外出、移送支援)を考えるため、様々な取り組みをしていきます。一緒に活動いただける方も募集しています。興味を持たれた方、お気軽にお問合せ下さい

お問合せ：城山高齢者支援センター 042-783-0030 (月~土8:30~17:30)





## 第21回津久井湖さくらまつり



日時：平成30年4月7日（土）午前10時～午後4時  
平成30年4月8日（日）午前10時～午後3時

会場：県立津久井湖城山公園・水の苑地

4月7日（土）高齢者支援センターの職員も会場にて周知活動を行います。  
お気軽にお声かけ下さい。



## 公民館まつり参加しました！！

平成30年3月10日（土）・11日（日）公民館まつりが行われました！  
高齢者支援センターでは、3月10日（土）に参加し、ティッシュを配布し、PRしました。



地域介護予防教室

## 介護予防のためのグループ作り！リーダー募集！

～介護の予防改善を応援できるインストラクターを目指しましょう！～  
～これからグループを作り活動したい方を募集します！～

日時：平成30年5月7日（月）、14日（月）、21日（月）  
10:00～11:30 \*3日間参加出来る方

場所：城山保健福祉センター1階健診室  
講師：平岡 亮一 先生（健康運動指導士）  
持ち物：運動の出来る服装、タオル、水分など。

内容

- ・5/7……指導者の心得・ラジオ体操専門講座・認知症予防のお話 等
- ・5/14…指導法の習得・転倒予防トレーニング・うつ予防のお話 等
- ・5/21…指導者実践法・閉じこもり予防のお話・まとめ 等

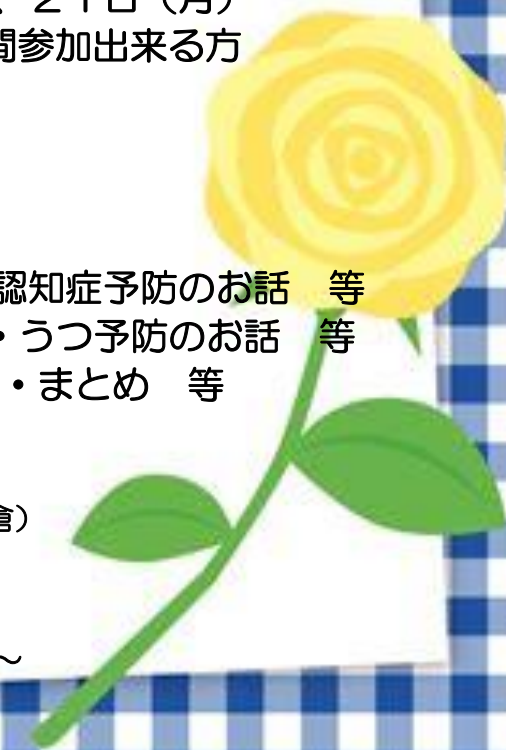
お問合せ・お申込み

城山高齢者支援センター（担当：田野倉）

042-783-0030

（月～土 8:30～17:30）

～この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。～



## グリーンケア

### ～ わすれな草の会 ～

4月・5月の 平成30年4月20日（金）  
予定 平成30年5月18日（金）

毎月第3金曜日 13:30～15:00  
石井珈琲店（久保沢3-3-39）

※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。

お申込み・お問合せ

城山高齢者支援センター（担当：白髭）

042-783-0030

（月～土 8:30～17:30）

## まんまる☺えがお

（認知症カフェ）

4月・5月の 平成30年4月17日（火）  
予定 平成30年5月15日（火）

毎月第3火曜日 13:30～15:15

会場：そんぽの家 1階 食堂

対象：もの忘れが気になる方・ご家族の方

地域の方 どなたでも大歓迎です！

参加費：100円

お問合せ：城山高齢者支援センター

042-783-0030

（月～土 8:30～17:30）白髭・松岡(CSW)



介護予防サポーター（悠遊シニアスタッフ）

## 情報交換会・交流会

開催しました！



平成30年3月13日（火）13:30～15:00  
城山保健福祉センター1階健診室にて  
介護予防サポーター向けの情報交換会・交流会を行いました。

始めに1年間の活動報告や情報交換を行い、後半は、  
ピーアウェイク・久野秀隆氏による

「アイスブレイキングを学び、コグニサイズで楽しみましょう！」をテーマに、幅広く活動をされているスタッフの皆さんが今後も活動場所などで更に向上できるような技や体操などを学ぶ交流会を開きました。17名参加でしたが和やかな時間を過ごしました。

スタッフの皆さん、1年間介護予防教室でのご協力ありがとうございました。

新年度もご協力宜しくお願い致します。



## 地域介護予防教室（単発）

開催しました！！

～一緒に目指そう！健康な毎日！～

平成30年2月23日（金）、3月2日（金）  
10:00～11:30

城山保健福祉センター1階健診室にて  
2週に渡り、介護予防教室を開催しました！  
毎回50名近い参加があり、にぎやかな教室となりました。

ピーアウェイク・久野秀隆氏にお越しいただき、全身の筋肉を緩めるストレッチやコグニサイズを取り入れ、筋トレ・脳トレを楽しみながら介護予防を学びました！

