

# JOY じょいふる あいはら 12月



4月から「地域包括支援センター」に「高齢者支援センター」の愛称ができました！



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相原高齢者支援センター  
偶数月発行 vol. 4  
電話:042-703-5088  
FAX:042-703-5089

## みなさま、良いお年をお迎えください。



寒さもひとしお身に染みる頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
当センターが今年の4月に開所して以来、偶数月に発行して参りましたが、今回も無事に4号を迎えることができました。いつもご愛読頂き、ありがとうございます。これからも高齢者支援センターや地域の情報などをお知らせしていきますので、今後もよろしくお願い致します。

### 認知症サポーター養成講座のご案内

認知症の症状を理解し、地域で見守る人になってみませんか？

日時：平成27年1月28日（水）  
10時～11時30分

場所：相原高齢者支援センター

講師：高齢者支援センター

定員：20名（先着順）

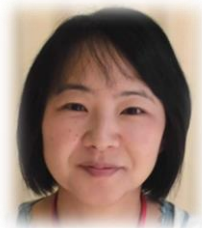
申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



### 新採用職員のお知らせ

はじめまして♪  
11月より勤務している  
保健師の本間です。相原・二本松地域の皆さん、これから宜しくお願ひします。



保健師 本間

### 家族介護教室のご案内

#### 「腰痛予防でリフレッシュ」

ご家族を介護する中で、腰に負担を感じていませんか？腰痛の少ない介助方法や腰痛予防をともに学びましょう。

日時：平成26年12月20日（土）  
10時～11時30分

場所：相原高齢者支援センター

講師：相原病院 理学療法士

荒井 洋太先生

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



### 健康体操セミナーのご案内

二本松昭和会共催

健康づくり体操に参加してみませんか？

日時：平成27年1月16、23日（金）  
10時00分～11時30分

場所：二本松こどもセンター体育館

定員：30名（先着順）

講師：健康運動指導士 高垣 茂子先生

持ち物：運動しやすい服装、靴

申込み先：相原高齢者支援センター

(042) 703-5088



### 福祉用具展示のお知らせ

地域の皆様に直接触れて体験して頂く為に高齢者支援センター内にて福祉用具の展示をしています。

<12月の体験日>

日時：平成26年12月11日（木）  
13時30分～15時30分

内容：最新介護ベッド展示はもちろん、電動アシスト付き車椅子の体験ができます。

協力：フランスベッド



### 相模原北警察署からのお知らせ

☆年末の交通事故防止運動

(H.26.12/11～H.26.12/20)

スローガン「無事故で年末 笑顔で新年」

☆飲酒運転根絶月間

(H.26.12/1～H.26.12/31)

スローガン「乗る人に 飲ませるあなたも 犯罪者」



# 地域介護予防教室や出前講座を行いました。

長嶋先生の体操では、頭を使ったレクも行い、皆さん楽しみながら元気に取り組まれていました♪

北警察署協力のもと、横断時の癖や危険な点などシミュレーション体験して頂きました。

今回初の柔道場にて、元気な金塚先生の体操に皆さん熱心に取り組まれていました。

↑10/20~11/17二本松集会所にて転倒骨折予防

↓9/19サロン相原にて介護予防

↑9/11~10/2吉田道場にて総合介護予防

石岡先生と皆さんで元気に介護予防体操を行いました。新婚ほやほやの話でコーヒータ임も盛り上がりしました。

↑11/18横断歩道の渡り方について

↓11/25自転車の乗り方について

北警察署協力のもと、自転車の乗り方体験をして頂きました。

## じょいふるカフェに参加してみませんか？

1人暮らしの方や、体力に不安のある方々

一緒におしゃべりしてみませんか？

日時：①平成26年12月18日(木)  
10時~11時30分  
②平成27年1月22日(木)  
10時~11時30分

場所：相原高齢者支援センター（緑区二本松3-4-7）

内容：①栄養のお話と歓談②お口のお話と歓談（予定）

定員：20名（申し込み先着順）

持ち物：お茶代、材料費として200円

申込み・問い合わせ  
相原高齢者支援センター  
電話：(042) 703-5088

## ボランティア募集します！

地域で一緒に体操をして下さる方や、草むしり、庭そうじ、花の手入れ、サロンや包括事業のお手伝いなどをして頂ける方を募集しています。

空いている日時や時間帯を活用して、地域の高齢者の方々がより元気で楽しく生活できるように、お手伝いしてみませんか？

問い合わせをお待ちしております。

## 次回出張高齢者支援センターのお知らせ

日時：平成26年12月15日(月)  
午後1時30分~3時30分  
平成27年1月14日(水)、  
2月13日(金)  
午前9~11時

場所：グルメシティ 二本松店

介護のこと、病気のこと、認知症のこと、権利擁護など…お気軽にご相談ください！

お気軽にどうぞ

発行：相原高齢者支援センター

住所：相模原市緑区二本松3-4-7

電話：042-703-5088

FAX：042-703-5089

(月~土 8:30~17:30)

## 出前講座行います♪

- ☆介護保険制度について
  - ☆相模原市在宅福祉サービスについて
  - ☆介護予防について  
(体操、脳トレ、レクリエーション、歌声など…)
  - ☆認知症サポーター養成講座
  - ☆その他相談に応じます！
- 自治会、老人会、サロン、マンションの集会所など地域の方が集まりやすい場所に伺って、講座を開催します♪

お気軽にご相談ください！

申込み・問い合わせ  
相原高齢者支援センター

電話：(042) 703-5088 担当：藤森