

# 6・7月のご案内 参加者募集中!

## ご近所体操!

自治会や老人会、地域の民生委員さんの協力で、二本松公園にて、「ご近所体操」が始まりました。

5月21日の参加者は55名。ラジオ体操、ストレッチ、みんなの体操の他、「きよしのズンドコ節」や「りんごの唄」に合わせて「ふりふりグッパ体操」を笑いあいながら行いました。

日時：第1・3木曜日 10:00~10:30

※雨天中止

場所：二本松公園

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター  
703-5088 (担当：川上)

※申込み不要です!

## 認知症サポーター養成講座

認知症という病気を正しく理解し、予防やその方によりそったかわり方を学びます。

日時：平成27年6月23日(火)

10:00~11:30

場所：相原高齢者支援センター

対象：相原地域にお住まいの方

定員：10名

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター  
703-5088 (担当：前田)

## トラビック講座

「トラビック」とは交通安全とエアロビックを掛け合わせた健康体操です。童謡に合わせて踊ってみませんか?

日時：6月26日(金)

10:00~12:00

場所：相原高齢者支援センター

講師：神奈川県警察

定員：20名(お申込み先着順)

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター  
703-5088 (担当：川上)

## ご案内 ~地域の活動~

### 二本松にこにこサロン

二本松町内会館で、新しいサロンが開催されます。お茶を飲みながら、おしゃべりやカラオケなど楽しいひとときを過ごしませんか?

日時：毎月第1・3水曜日 13:30~15:30

(7月は1日と15日の水曜日)

場所：二本松町内会館

対象：二本松地域の方

料金：100円

申込み・問合せ：二本松にこにこサロン代表 武田さん 770-6441

# JOY じょいふる あいはら 6月

昨年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!

相原高齢者支援センター  
偶数月発行 vol. 7  
電話:042-703-5088  
FAX:042-703-5089

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## じょいふる農園 始まりました!

4月から毎月2回、交流の場として「二本松レストラン栗の里」の畑を借りて、農作業を通して体を動かしています。畑の経験者も多く、5月は追肥、じゃがいもの土寄せ、ミニトマトの芽かき、小松菜の収穫、はつか大根の種まきを行いました。

5月の畑の様子



参加者まだまだ募集中!

じょいふる農園に参加しませんか?

日時：第2、4月曜日 9:00~11:00 (天候により早く終わる場合あり)

※雨天中止

場所：「レストラン栗の里」向い側の畑

対象：二本松・相原地域にお住まいの65歳以上の方

※駐車場がありませんので、原則として歩いて来られる方

服装：汚れてもいい服と長靴、帽子

持ち物：汗ふきタオル、軍手、飲み物、100円(保険代)

申込み・問合せ 相原高齢者支援センター 703-5088 担当(川上、前田)

※申込み制です!

## 地域介護予防のご案内

### 健康体操&体力測定

日時：7月2日、9日(木) 10:00~11:30

場所：吉田道場(相原1-21-15)

内容：介護予防のお話と体操、体力測定

講師：相原病院 リハビリテーション科の先生

定員：25名(お申込み先着順)

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター

703-5088(担当 奥田)



6月



相原高齢者支援センターの予定表

7月



日	曜	行事	開始時間
1	月	はつらつ貯筋体操 合	10時～
2	火		
3	水		
4	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	じょいふる農園 畑 はつらつ貯筋体操 合 (調理)	9時～ 13時半
9	火		
10	水		
11	木	じょいふるカフェ 支	10時～
12	金		
13	土		
14	日		
15	月		
16	火		10時～
17	水		
18	木	ご近所体操 二本松公園	
19	金		
20	土		
21	日		
22	月	じょいふる農園 畑	9時～
23	火	認サポ 支	10時～
24	水		
25	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 支	10時～
26	金	トラビック 支	10時～
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		

日	曜	行事	開始時間
1	水		
2	木	ご近所体操 二本松公園 健康体操 道	10時～ 10時～
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		
8	水		
9	木	じょいふるカフェ 支 健康体操 道	10時～ 10時～
10	金		
11	土		
12	日		
13	月	じょいふる農園 畑	9時～
14	火		
15	水		
16	木	ご近所体操 二本松公園 福祉用具体験(車椅子) 支	10時～ 15時～
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		
23	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 支	10時～
24	金		
25	土		
26	日		
27	月	じょいふる農園 畑	9時～
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		

町：二本松町内会会館  
集：二本松自治会集会所  
合：緑合同庁舎  
畑：レストラン「栗の里」向い側  
道：吉田道場  
支：相原高齢者支援センター

※申込み制のもある為、参加希望の方は下記にお問い合わせください。  
※地域内で「いきいきサロン相原」「相原お茶べり会」、「いきいきサロン二本松集会所」「二本松にこにこサロン」も開催しています。

申込み・問い合わせ 月～金 8:30～17:30  
相原高齢者支援センター 042-703-5088

じょいふるカフェ

5月14日(木)のじょいふるカフェでは城山接骨院の八木先生による、体操の講座が開催されました。自宅でもできる体操をタイプ別に教えてもらい、その後はカフェの時間としてお茶をしながら、楽しくおしゃべりをし、歌も歌いました。



次回開催予定 6月11日(木)  
(毎月 第2木曜日 10:00～)  
相原高齢者支援センターにて  
主催：じょいふるカフェ会(代表：木村)

土曜ランチ会

相原公民館にて、土曜ランチ会が5月9日(土)に開催されました。参加者は、85歳以上の1人暮らしの方々です。ボランティアさんとともに食事作りをし、若いころのおしゃべりをしながら、ランチを楽しみました。



次回開催予定  
10月頃(場所未定)  
対象：相原地域にお住まいの85歳以上のひとり暮らしの方

交通安全&振り込め詐欺講座開催しました

相模原北警察署の協力で、相原高齢者支援センターにて講座を開催しました。

4月10日(金)は「自転車や自動車の交通安全」。見落とした一瞬が事故につながる可能性があります。

5月12日(火)は「振り込め詐欺」。電話の対処法などを教わりました。



出張相談窓口開催しました!

5月27日に相原公民館にて、出張地域包括を行いました。

保健師による血圧測定や握力測定をし、日々の健康のことや家族の介護のことを伺いました。



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、地域の集会所などみなさん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：703-5088 (担当：川上)

ボランティアさん募集中!

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?

庭の手入れ、サロンの手伝い、楽器の演奏など。

申込み・問合せ：相原高齢者支援センター  
703-5088 (担当 川上)

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)