

12月・1月のご案内

地域介護予防教室のご案内

参加無料

内容: バランスの良い食事(栄養)について
 日にち: 平成 29 年 1 月 18 日(水)
 時間: 午後 1 時 30 分から午後 3 時
 会場: 相原公民館 コミュニティ室
 定員: 25 名程度(お申し込み順)
 講師: 広瀬病院 管理栄養士 中島恵子氏

内容: お口の健康を守りましょう
 日にち: 平成 29 年 1 月 25 日(水)
 時間: 午後 1 時 30 分から午後 3 時
 会場: 相原公民館 コミュニティ室
 定員: 25 名程度(お申し込み順)
 講師: 健康運動指導士 原真奈美氏

内容: 運動器の機能低下を防ぎましょう
 (脳トレ・リズム体操・筋トレ)
 日にち: 平成 29 年 1 月 31 日(火)
 時間: 午後 1 時 30 分から午後 3 時
 会場: 相原公民館 2F 多目的室
 定員: 30 名程度(お申し込み順)
 講師: 東京体育機器株式会社
 健康運動指導士 児玉絹代氏

対象: 相原公民館区にお住いの、おおむね 65 歳以上の方
 ・1/31(火)は運動に支障のない方で、動きやすい服装・上履き・水分・汗ふきタオルをお持ちください
 ・全部または1日、2日のみのご参加も可能です

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

ご近所体操で体を温めよう!

現在「ご近所体操」が5カ所で開催されており、ラジオ体操などを通して皆さんと汗を流しています。自由参加の為、保険は未加入です。お足元に気を付けて気軽にご参加ください。※雨天時や祝日はお休みです。

ご近所体操 二本松公園

日時: 毎月第1・第3木曜日
 12月1日、15日
 H29年1月19日
 時間: 10:00~10:30
 二本松公園(二本松4-16)

ご近所体操 田通公園

日時: 毎月第2・第4火曜日
 12月13日、27日
 H29年1月10日、24日
 時間: 9:00~9:30
 田通公園(相原3-13)

ご近所体操シオン

日時: 毎月第1・第3火曜日
 12月6日、20日
 H29年1月3日、17日
 時間: 10:00~10:30
 相原児童遊園(二本松4-8)

ご近所体操ななかまど

日時: 毎月第1月曜日
 12月5日、
 H29年1月お休み
 時間: 14:00~14:30
 さくら公園(二本松3-17)

ご近所体操はっぴー


日時: 毎月第1・第3水曜日
 12月7日、21日
 H29年1月18日
 時間: 10:00~10:30
 窪ノ淵公園(二本松1-28)

紙面についての申込・問合せは相原高齢者支援センターまで Tel 703-5088

JOY じょいふる あいはら 12月

相原高齢者支援センター
 相模原市緑区二本松3-4-7
 電話: 042-703-5088 FAX: 042-703-5089

偶数月発行 vol. 17

 aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

活動報告

地域ケア会議開催しました!



10月に「地域作り部会」を開催しました。相原地域の高齢者の方々が生活しやすい地域作りをする為に、「地域の現状」について話し合いました。



また、同月に自治会、民生委員、警察、消防署、緑区役所の方々と「個別事例部会」を開催し、課題整理を行い、地域でできることを検討しました。今後も定期的に行なわれていきます。

地域介護予防教室

11/13と11/21西橋本4丁目自治会館にて

11/3ふるさとまつり



10/14自転車交通安全教室 10/16城山もみじまつりにて



11/16サロン相原にて

11/14じょいふる農園いも煮会



10/3ジョイフル歌唱会



10/29「抱え上げない介護」について



12月 今月の予定 H29年1月

日	曜	行事	開始時間
1	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
2	金	二本松にここサロン 町	10時～
3	土		
4	日		
5	月	出張高齢者支援センター 相原病院 ご近所体操ななかまど さくら公園 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 14時～ 13時半～
6	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
7	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～
8	木	じょいふるカフェ 支	10時～
9	金		
10	土		
11	日		
12	月	じょいふる農園 畑	9時～
13	火	ご近所体操 田通公園	9時～
14	水		
15	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
16	金	二本松にここサロン 町	10時～
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
22	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
23	金		
24	土		
25	日		
26	月	じょいふる農園 畑	9時～
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月		
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
4	水		
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	ご近所体操 田通公園	9時～
11	水		
12	木	じょいふるカフェ 支	10時～
13	金		
14	土		
15	日		
16	月	出張高齢者支援センター 相原病院 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 13時半～
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
18	水	だいわ花壇の会 大和製罐 ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	9時～ 10時～
19	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
20	金	二本松にここサロン 町	10時～
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	ご近所体操 田通公園	9時～
25	水		
26	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		



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：「栗の里」向い側
支：相原高齢者支援センター

※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」も開催しています。

※12/30～1/3まで相原高齢者支援センターはお休みとなります。

定期開催のご案内

出張高齢者支援センター

介護保険、認知症のことなど、お気軽にご相談ください。
日時：毎月第1月曜日
10:00～12:00
12月5日、H29年1月16日
場所：相原病院

だいわ花壇の会

日時：毎月第1・第3水曜日 9:00～
(雨天中止・延期。冬季は下記参照)
内容：園芸、花壇作りを通じた交流の場
場所：大和製罐(株)グラウンド
参加費：保険代として年間300円
※1～3月は第3水曜のみです。

カフェのご案内 ～相原高齢者支援センターでの集まりの場です

じょいふるカフェ

日時：毎月 第2木曜日 10:00～
内容：体操や介護予防の講座を実施しています。
12月8日 言語聴覚士による
口腔改善講座
1月12日 座談会、歌など



ジョイフル歌唱会

皆さんで童謡を歌う会の集まりです。
日時：毎月第1月曜日
13:30～15:00
12月5日、H29年1月16日
場所：相原高齢者支援センター
対象者：75歳以上の方

栗の里じょいふる農園

日時：毎月 第2、4月曜日 9:00～
(雨天中止・天候等により日時変更あり)
内容：畑作業や収穫を通じた交流の場
場所：「レストラン栗の里」向い側の畑
参加費：100円(保険代他)
主催：じょいふるカフェ会(代表：木村)
※1月の活動予定はないです。

出前講座やります!

☆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!

ボランティア募集中!

じょいふる相原を配布したり、一緒にご近所体操をしたり、ウォーキングの付き添いや認知症の方の付き添いをしてくれる等のボランティアさんを募集しています。