

地域介護予防事業のご案内

相原地区にお住まいの介護保険を申請していない概ね65歳以上の、
全日程参加できる方へのお知らせとなります♪

みんないきいき!あつまれ!料理仲間!

公開講座!

日時 9月7日(木) 9時30分から11時45分
講師 認知症予防ファシリテーター 今野 ちよ子先生、奥田 典子先生
定員 20名(お申込み先着順)

公開講座のみ参加OKです!

5回講座!

*場所は相原高齢者支援センターですが、9/28と10/5は相原公民館の料理実習室です
9月14日~10月12日の毎週木曜日 9時30分~11時30分(5回コース)
※9/14のみ午後13:30からとなります。
※9月28日は試作、10月5日に実際に調理します。(食材料費の負担あり)

定期開催のご案内 すべて参加者募集中です!!

栗の里じょいふる農園

畑作業を通して交流しています。
日時: 毎月 第2、4月曜日 9:00~11:00
(8月は暑さの為お休み、9月: 11日、25日)
※雨天中止/天候と生育状況により日時変更の可能性あり
場所: 「レストラン栗の里」向い側の畑
参加費: 年会費(保険代・種などの雑費代)として2000円



じょいふるカフェ

日時: 毎月 第2木曜日 10:00~11:30
内容: 体操や歌などの交流を通して介護予防を実施します。
場所: 相原高齢者支援センター
費用: 200円(保険代・お茶代として)
8月 10日 介護予防トレーナー田家氏による脳トレ、歌など
9月 14日 木村代表による認知症予防講座、脳トレ、歓談など



だいわ花壇の会

花壇づくりを通して交流しています。
日時: 毎月第1・第3水曜日 9:00~11:00
(8月: 2日、16日、9月: 6日、20日)
※雨天時は中止になります。
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
対象: 橋本/相原地域にお住まいの65歳以上の方



健ポ会(ウォーキング)参加者募集中!

毎月第3水曜日に片道1時間程度の目的地を決めてウォーキングしています。一緒にいかがですか?

けせら会(小旅)

毎月第1水曜に、計画を立てる為の話し合いと、往復7時間程度で行ける距離の小さな旅を交互に毎月1回実施しています。



ジョイフル歌唱会

皆さんで楽しく童謡などを歌う会です。
日時: 毎月第1月曜日 13:30~15:00
8月7日、9月4日
場所: 相原高齢者支援センター
対象者: 75歳以上の方
費用: 初回のみ1300円(本と保険代)



出張相談のお知らせ

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
8月7日、9月4日
場所: 相原病院

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 TEL703-5088

JOYふるあいはら 8月・9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. 21

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

お知らせ

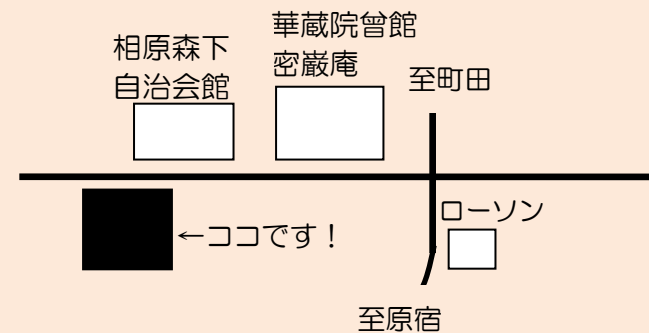
ご近所体操、拡大します!

9月からご近所体操が2か所増えることが決定しました! ラジオ体操を通して笑顔あふれる交流をしてみませんか? 雨天・荒天時、祝日は原則お休みです。自由参加のため保険未加入となりますが、お気軽にご参加ください。



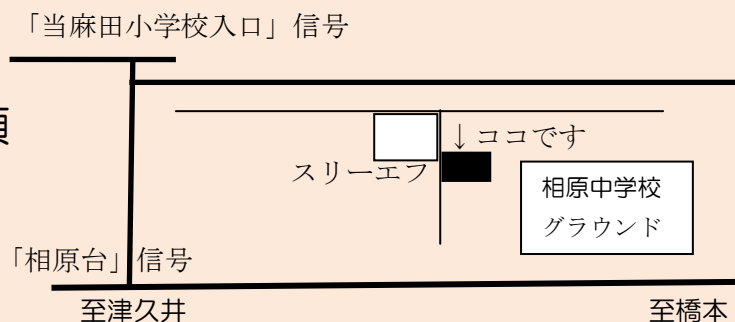
ご近所体操 森下子ども広場

日時: 毎月第2・第4金曜
9:00~9:30頃
9月8日スタートです!
場所: 森下子ども広場(相原6-24)



ご近所体操 橋本元木公園

日時: 毎月第2・第4金曜
10:00~10:30頃
9月8日スタートです!
場所: 橋本元木公園(橋本8-21)



ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園

(二本松1-28)
日時: 毎月第1・第3水曜 9:30~
※6~9月以外は10:00~

ご近所体操シオン 相原児童遊園

(二本松4-8)
日時: 毎月第1・第3火曜 10:00~

ご近所体操 田通公園

(相原3-13)
日時: 毎月第2・第4火曜 9:00~

ご近所体操 二本松公園

(二本松4-16)
日時: 毎月第1・第3木曜 10:00~
※7~8月は9:00~

ご近所体操ななかまどさくら公園

(二本松3-17)
日時: 毎月第1月曜 14:00~
※7~8月はお休み



8月 今月の予定 9月

日	曜	行事	開始時間
1	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
2	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～ 9時半～
3	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
4	金	二本松にここサロン 町	10時～
5	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
6	日		
7	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支	10時～ 13時半～
8	火	ご近所体操 田通公園	9時～
9	水		
10	木	じょいふるカフェ 支	10時～
11	金		
12	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
13	日		
14	月		
15	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
16	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～ 9時半～
17	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
18	金	二本松にここサロン 町	10時～
19	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
20	日		
21	月		
22	火	ご近所体操 田通公園	9時～
23	水		
24	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
25	金		
26	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

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。

※1 お休みの可能性があります。参加者の方には
決まり次第お伝えさせていただきます。

日	曜	行事	開始時間
1	金		
2	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
3	日		
4	月	出張相談窓口 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～
5	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
6	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～ 9時半～
7	木	ご近所体操 二本松公園 あつまれ！料理仲間！ 支	9時～ 9時半～
8	金	二本松にここサロン 町 ご近所体操 相原子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	10時～ 9時～ 10時～
9	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
10	日		
11	月	じょいふる農園 畑	9時～
12	火	ご近所体操 田通公園	9時～
13	水		
14	木	じょいふるカフェ 支 あつまれ！料理仲間！ 支	10時～ 13時半～
15	金	出張相談窓口 相原公民館	14時～
16	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
17	日		
18	月		
19	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
20	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～ 9時半～
21	木	ご近所体操 二本松公園 あつまれ！料理仲間！ 支	9時～ 9時半～
22	金	二本松にここサロン 町 ご近所体操 相原子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	10時～ 9時～ 10時～
23	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～
24	日		
25	月	じょいふる農園 畑	9時～
26	火	ご近所体操 田通公園	9時～
27	水		
28	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) あつまれ！料理仲間！ 相原公民館	10時～ 9時半～
29	金		
30	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時半～

活動報告



いきいき百歳体操、満員御礼！

6/10から開催されている、「いきいき体操」。おかげさまで毎回多くの方にご参加頂いております。その為、お待ち頂いている方には少しづつご案内して参りますので、ご理解の程宜しくお願いします。

日時：毎週土曜日 13時半～
内容：30分程度の椅子に座った筋力運動
会場：相原病院 1F会議室



←6/14の「楽しく作っておいしく食べよう」の様子です。管理栄養士の吉田氏による「栄養」講義を行い、その後は炊き込みご飯、とん汁、和え物を2グループに別れて作りました。和やかな食事会になりました♪



→7/5 だいわ花壇のお花です。



←7/18「オムツの選び方・使い方講座」の様子です。(株)ユニチャームの奥山氏を講師にお招きしました。どこを見てオムツを選ぶのか、どうすれば尿漏れなどのトラブル無くオムツが使えるのかを丁寧に教えて頂きました。有意義なお話を聞くことができました。

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！

ボランティア募集してます！

じょいふるあいはらを配布したり、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。

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 TEL703-5088

発行：相原高齢者支援センター (月～土 8:30～17:30) 日曜・祝祭日休み
住所：相模原市緑区二本松 3-4-7 電話：042-703-5088 FAX:042-703-5089