

### 認知症サポーター養成講座 開催しました!

1月25日に、地域住民を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

始めに認知症の講座をしたのち、グループごとのディスカッションを行いました。

ディスカッションでは「認知症の方に接したことがありますか?」というテーマから始まり、地域での出来事や介護の体験のお話もありました。皆さん積極的に参加してくださいました。

住み慣れた地域で認知症の方を支えていくために、認知症サポーター養成講座を随時開催しています。

地域のサークルや団体、企業に出向いて開催しますので、お気軽にご相談ください。



城山地域包括支援センター  
電話: 042-783-0030



### 葉山島サロン

毎月第3水曜日に葉山島サロンを開催しています!

12月には折り紙でクリスマスツリーの作成、ライフホーム城山の協力でハンドベルのクリスマスソングの演奏をおこないました♪

1月にはお茶会として本格的なお抹茶と和菓子をいただき、季節を感じることができました♪



### お知らせ

## 第22回 城山公民館まつり & 第4回 こどもまつり

「～であい・ふれあい・たかめあい～」

日程: 平成26年3月15日(土)・16日(日)

内容: 音楽・芸能の部、展示・体験の部、模擬店の部

会場: 城山公民館

主催: 城山公民館まつり実行委員会

\*お問合せ\*  
城山公民館 042-783-8194



### 城山うたおーか

12月16日(月)から新しい歌声サロンとして「城山うたおーか」が始まりました♪

キーボードやギター、ハーモニカ、オカリナなど、様々な楽器の音色とともに、フォークソングを中心に楽しんでいます♪

毎月第3月曜日の午後16時に城山保健福祉センターにて開催しています! 次回は2月17日、3月17日。



### 向原ひまわり会

1月9日(木)に向原ひまわり会にて健康相談会を開催しました。健康相談会は年に一度、3回目の開催となりました。

それぞれ高血圧など心配で参加されています! みなさんで折り紙を折ったり、日頃の話に花が咲いていました。また次回もお会いできるのを楽しみにしています。



### お知らせ 『医療&介護の講座』

「みんなに伝えたい! ～元気に楽しく老いること～」

## 第1回 老いの中の“食”

～食べたい! 食べてほしい! の思いを大切に～

日時: 平成26年2月9日(日) 10:00～11:00 **参加無料**

会場: アミーユレジデンス城山 相模原市緑区原宿南3丁目17-6 ※原宿5丁目バス折り返し場目の前

講師: 広瀬病院 院長 広瀬 憲一

\*お問合せ\*  
●広瀬病院 在宅支援室/042-782-3033  
●アミーユレジデンス城山/042-783-8081

発行: 相模原市  
城山地域包括支援センター  
住所: 相模原市緑区小倉1620  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0038



# W! しろやま 2月号

メールもお待ちしています!  
sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp  
URL: http://lifehome.g.dgdc.jp

城山地域包括支援センター  
偶数月発行 Vol. 29, 2014  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0038

平成25年度 総合介護予防教室 ※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

## いきいき元気 ラジオ体操塾! 開催します!

**参加無料!**  
日時: 平成26年 3月18日(火) 13:30～15:00  
場所: もみじホール城山 多目的ホール  
講師: ラジオ体操講師 健康運動指導士 長野 信一先生  
内容: 運動機能向上のための体操、介護予防のお話など  
定員: 50名(お申し込み順) 運動しやすい服装、靴でお越し下さい!  
対象: 城山地域にお住まいの概ね65歳以上の方

祝10年!  
城山地域で「お気楽体操」が始まって10年を迎えました! これからも続けていきましょう!

健康づくりに向けた体操推進運動 指導者育成・体操普及啓発事業

## 健康体操セミナー 開催されます!

**参加無料!**  
日時: 平成26年 2月13日(木)・27日(木) 13:30～15:30 (全2回講座)  
場所: もみじホール城山 多目的ホール  
講師: 健康運動指導士 高垣 茂子先生  
内容: 地域の皆さんと一緒に、楽しく健康づくりをしましょう!  
定員: 50名(お申し込み順) 運動しやすい服装、靴でお越し下さい!  
対象: 地域で行う健康体操に興味のある方、年齢は問いません!

両日ともに参加した方は修了証がもらえます。

平成25年度 家族介護教室

## 高次脳機能障害 講演会・座談会 開催します!

**参加無料!**  
日時: 平成26年 3月27日(木) 13:30～15:30 (前半:講演、後半:座談会)  
場所: 城山保健福祉センター 1階 健診室  
講師: 神奈川リハビリテーション病院 高次脳機能障害者相談支援コーディネーター 瀧澤 学氏  
内容: 「高次脳機能障害の理解と支援」についての講演の後、当事者や家族、支援者で座談会を行います。

それぞれの催し物のお問合せ・お申込みは  
城山地域包括支援センター 電話783-0030まで





# 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	土		
2日	日		
3日	月		
4日	火	お気軽体操 (久保沢)	
5日	水		元気回復塾 (保)
6日	木	お気軽体操 (原宿・向原)	
7日	金		城山うたごえサロン (もみじ)
8日	土		
9日	日	医療&介護の講座 (アミーユ)	
10日	月		
11日	火	お気軽体操 (久保沢)	
12日	水		元気回復塾 (保)
13日	木	お気軽体操 (町屋)	ひまわり会 (向原地区) さわやかサロン (若葉台地区) 健康体操セミナー (もみじ)
14日	金		
15日	土		
16日	日		
17日	月		城山うたおーか (保)
18日	火	お気軽体操 (久保沢)	
19日	水		町屋あけほの会 (町屋地区) 葉山島サロン (葉山島地区)
20日	木	お気軽体操 (原宿・向原) なごまーる (原宿地区)	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区) 家族介護教室・みどりの会 (保)
21日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区)	若葉ほっこりーな (若葉台地区)
22日	土		
23日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)	
24日	月		
25日	火	お気軽体操 (久保沢)	
26日	水		
27日	木	お気軽体操 (町屋)	高次脳機能障害講演会 (保)
28日	金		健康体操セミナー (もみじ)

保：城山保健福祉センター

もみじ：もみじホール城山



# 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	土		
2日	日		
3日	月		
4日	火	お気軽体操 (久保沢)	
5日	水		
6日	木	お気軽体操 (原宿・向原・谷が原)	
7日	金		城山うたごえサロン (もみじ)
8日	土		
9日	日		
10日	月		
11日	火	お気軽体操 (久保沢)	
12日	水		
13日	木	お気軽体操 (町屋)	ひまわり会 (向原地区) さわやかサロン (若葉台地区)
14日	金		
15日	土		
16日	日		
17日	月		城山うたおーか (保)
18日	火		いきいき元気ラジオ体操塾 (もみじ)
19日	水		町屋あけほの会 (町屋地区) 葉山島サロン (葉山島地区)
20日	木	お気軽体操 (原宿・向原・谷が原) なごまーる (原宿地区)	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区)
21日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区)	若葉ほっこりーな (若葉台地区)
22日	土		
23日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)	
24日	月		
25日	火	お気軽体操 (久保沢)	
26日	水		
27日	木	お気軽体操 (町屋)	高次脳機能障害講演会 (保)
28日	金		
29日	土		
30日	日		
31日	月		