



# 転倒予防セミナーを開催!

1月15日(木)から毎週木曜日に城山保健福祉センターにて、転倒予防セミナーを開催しました。講師は、介護予防運動指導員の久野秀隆先生をお呼びしました。

家の中でもできるストレッチを指導していただき、参加者からは、やった効果を実感できる!との声がありました。

※お申込み受付は終了。2月は、12日(木)・19日(木)の予定です



みんなで顔の体操◎



# 城山うたおーか 1周年!

城山うたおーかは、平成26年12月で、1周年を迎えました。

キーボードやギター、ハーモニカ、太鼓などの楽器とともにクリスマスソングを歌い、楽器の演奏も披露しました。ボランティアさんと参加者で作る歌の会。歌って元気になる場としてリピーターも増えています!



記念すべき会に。

★2月と3月のご案内★  
2月16日(月)・3月16日(月) 13:30~  
城山保健福祉センター 健診室にて  
参加費:100円 参加者募集中!!  
☎問合せ:運営スタッフ 植草さん 782-7390

# しろやま成人学級

12月13日(土)城山公民館主催の成人学級にて「認知症サポーター養成講座」開催しました。講師は認知症サポーターネットワーク@さがみはらの市川勝先生。認知症の症状について紙芝居を通して、認知症への理解を深めることができました。そして、参加者の間で認知症の方の対応について話し合いました。



## 認知症サポーター養成講座とは

物忘れなどの症状がある認知症。認知症という病気を知り、その方や周りの方が安心して暮らせるように対応方法を学びます。講座を受けた方は「認知症サポーター」の仲間入りです。オレンジリング(ブレスレット)やバッジが手渡されます。



※詳細は城山高齢者支援センターまでお問い合わせ下さい。

# かたくり学級



12月4日(木)城山公民館主催のかたくり学級におじゃましました。

テーマは「認知症」。前半は認知症の症状や予防法を紹介しました。後半は、介護予防運動指導員の久野秀隆先生をお呼びして認知症予防に効果的な運動を楽しく、積極的に行いました。



女性の参加者が多く、パワフルな一面も。

# 葉山島サロン

毎月第4土曜日に、葉山島自治会館で、おしゃべり、カラオケなどを行うサロンを再開! 次回は2月28日(土)です。



発行:相模原市

城山高齢者支援センター

住所:相模原市緑区久保沢2-26-1

電話:042-783-0030

FAX:042-783-0070



メールもお待ちしています!  
[sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp)  
 URL:<http://lifehome.g.dgdg.jp>

城山高齢者支援センター  
 偶数月発行 Vol. 35. 2015  
 電話:042-783-0030  
 FAX:042-783-0070

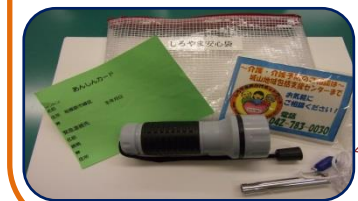
# 『しろやま安心袋』を配布しました!

城山地域ケア会議(しろやま安心袋配布実行委員会)では、相模原市の一人暮らし高齢者等戸別訪問事業に合わせ、地域活性化事業交付金を活用して『しろやま安心袋』を作成しました。10月より一人暮らしの高齢者宅を民生委員さんが訪問し、ご様子を伺う際にお一人お一人に渡していただきました。

城山地域ケア会議は、城山地域の関係機関が集まり高齢者が安心して生活ができるように話し合う場です。『しろやま安心袋』を通して顔の見える関係づくりに役立ててもらいました。

## しろやま安心袋とは?

中身は懐中電灯、笛、あんしんカード。災害時に役立つ物品です。



これがしろやま安心袋です。



高次脳機能障害 当事者 家族の会 みどりの会

# 高次脳機能障害 講演会

~知ろう。語ろう。理解しよう。高次脳機能障害!~

- ◆日時:平成27年2月26日(木) 13:30~ 15:30
  - ◆場所:城山保健福祉センター 1階 健診室
  - ◆講師:さがみりハビリテーション病院 言語聴覚士 市川 勝先生
  - ◆内容:脳機能障害の理解とコミュニケーションについて
- 申込み・問い合わせ:城山高齢者支援センター 担当 前田 ☎783-0030

## 高次脳機能障害とは

脳卒中や脳の外傷等に伴い現れることもある症状。体は治ったのに「怒りっぽい」「声かけがないと始められない」「2つ以上のことが同時にできない」など。外見は変わりなく見え、本人や家族は生活しづらく、ストレスを抱えています。

(この講演会は、相原高齢者支援センターと共催事業です。)

2月



# 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	日		
2日	月	お気軽体操 (向原)	総合介護予防教室 入門編 (中沢地区)
3日	火	お気軽体操 (久保沢)	
4日	水		
5日	木	お気軽体操 (原宿・谷ヶ原)	
6日	金		城山うたごえサロン：もみじ
7日	土		
8日	日		
9日	月		
10日	火	お気軽体操 (久保沢)	総合介護予防教室入門編 (城北地区)
11日	水		
12日	木	転倒予防セミナー：保 お気軽体操 (町屋)	さわやかサロン (若葉台地区)
13日	金		
14日	土		桜のつどい (谷ヶ原地区)
15日	日		
16日	月	お気軽体操 (向原)	城山うたおーか：保
17日	火	お気軽体操 (久保沢)	
18日	水		町屋あけほの会 (町屋地区)
19日	木	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区) 10-15時 お気軽体操 (原宿・谷ヶ原) 転倒予防セミナー：保	
20日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区) 10-15時	
21日	土		
22日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)	
23日	月		
24日	火	お気軽体操 (久保沢)	
25日	水		
26日	木	お気軽体操 (町屋)	みどりの会：保 高次脳機能障害講演会：保
27日	金		
28日	土		葉山島サロン (葉山島地区)

保：城山保健福祉センター もみじ：もみじホール城山

3月



# 城山地域の予定表

		午前	午後
1日	日		
2日	月	お気軽体操 (向原)	
3日	火	お気軽体操 (久保沢)	
4日	水		総合介護予防教室入門編 (小倉地区)
5日	木	お気軽体操 (原宿・谷ヶ原)	
6日	金		城山うたごえサロン：もみじ
7日	土		
8日	日		
9日	月		
10日	火	お気軽体操 (久保沢)	お気軽体操 (城北)
11日	水		
12日	木	お気軽体操 (町屋)	さわやかサロン (若葉台地区)
13日	金		
14日	土	公民館まつり：城山公民館	桜のつどい (谷ヶ原地区)
15日	日	公民館まつり：城山公民館	
16日	月	お気軽体操 (向原)	城山うたおーか：保
17日	火	お気軽体操 (久保沢)	
18日	水		町屋あけほの会 (町屋地区)
19日	木	小倉ゆめサロン (小倉地区) なごまーる (原宿地区) 10-15時 お気軽体操 (原宿・谷ヶ原)	
20日	金	若葉ほっこりーな (若葉台地区) 10-15時	
21日	土		
22日	日	ふれあいカフェ (久保沢地区)	
23日	月		
24日	火	お気軽体操 (久保沢)	
25日	水		
26日	木	お気軽体操 (町屋)	みどりの会：保
27日	金		
28日	土		
29日	日		
30日	月		
31日	火		

保：城山保健福祉センター もみじ：もみじホール城山