

地域型認知症予防教室

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

認知症予防プログラム ウォーキング講座

ウォーキングの習慣化によって認知症に強い脳をつくるプログラムです。

教室後に自主的に継続していただけるように講座を学びます。

プログラムを終了した後もグループの仲間とウォーキングを続けましょう！

日程：10月17日(月) 公開講座 NPO法人認知症予防サポートセンター講師 城 直美氏

- ①10月24日(月) オリエンテーション、自己紹介、ウォーキングカレンダーの付け方
- ②10月31日(月) ウォーキングの計測、早歩き体験場所を考えよう
- ③11月7日(月) ウォーキングイベントを考えよう、早歩き体験
- ④11月14日(月) ウォーキングイベントを実施しよう(予備日11月21日)
- ⑤11月28日(月) ウォーキングの記録を報告しあおう、参加の感想、今後の確認

①②③⑤ ファシリテーター：須藤 孝氏

場所：城山保健福祉センター 1階 健診室 他

人数：20名 対象者：城山地区にお住いの65歳以上で運動に支障がなく全コース参加できる方

費用：無料(イベントなどの交通費は自己負担)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、歩数計をご用意ください。

お問合せ・お申込み 城山高齢者支援センター 担当：田野倉

電話042-783-0030(月～土 8:30～17:30)

認知症サポーター養成講座 開催します！

市立川尻小学校の児童、県立城山高校の生徒を対象に認知症サポーター養成講座を開催します。

川尻小学校 4年生 10月13日(木)
城山高校 11月14日(月)
11月21日(月)

5人ほどの少人数のグループであっても出張して「認知症サポーター養成講座」を開催します！お気軽にご相談ください。

しろやまふれあい農園

地域の皆さんが交流できる場所です！一緒に畑をやりませんか？

次回は10月11日14:00～です。お待ちしております！

お問合せ：城山地区社会福祉協議会。

電話：042-



10月・11月の予定

★お気楽体操★

- 向原 第1・3(月) 10:00～
 - 久保沢 第1～4(火) 10:00～
 - 城北 第2(火) 13:30～
 - 町屋 第2・4(木) 10:00～
 - 原宿 第1・3(木) 10:00～
 - 谷ヶ原 第1・3(木) 10:00～
- (11月3日は祝日のため休み)

★サロン★

- 町屋あけぼの会 第3(水) 13:00～
- さわやかサロン 第2(木) 13:00～
- 小倉ゆめサロン 第3(木) 9:00～
- 若葉ほっこりな 第3(金) 10:00～
- (11月は都合により25日(金) 10:00～)
- 桜のつどい 第2(土) 13:00～
- ふれあいカフェ 第4(日) 10:00～
- 城山保健福祉センターサロン 第3(木) 10:00～
- ♪城山うたごえサロン 第1(金) 13:30～
- ♪城山うたおーか 第2(月) 13:30～
- ♡城山町家族を支える会ほっと 第2(水) 10:00～

★家族介護教室★

- 10月25日(火) 成年後見制度講座 10:00～
- みどりの会(高次脳機能障害の会) 第4(木) 13:30～

★イベント★

- 10月16日(日) 城山もみじまつり 10:00～
- 11月3日(祝) 福祉のつどい 10:00～

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



しろやま 10月号

メールもお待ちしています！
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. 45. 2016
電話：042-783-0030
FAX:042-783-0070

城山もみじまつり

日時：平成28年10月16日(日)

10時00分～15時00分

場所：原宿グラウンド

♪ステージプログラム♪

11:20～11:30

「城山わがまち」のフォークダンスを行います！

11:10 城山高齢者支援センターのテント前に集合！

♪テントでは♪

介護予防事業やお気楽体操の活動の様子をパネルで展示、握力測定や介護保険などの相談会を行います！
握力自慢集まれ～！

昨年のもみじまつりの様子♪



城山 福祉のつどい

日時：平成28年11月3日(文化の日)

10時00分～15時00分

会場：城山保健福祉センター・つくしの家・もみじホール城山

内容：ステージでの催し物、パネル展示、各ひろば(福祉・あそび・パソコン・交流)、模擬店、喫茶、福祉バザー、災害復興支援コーナー

城山高齢者支援センターとしては・・・

会場：城山保健福祉センター1階 健診室

内容：福祉用具の展示・100歳体操(相模原版)体験会を行います！

100歳体操は13時30分～14時30分

定員 15名 動きやすい服装でお越しください♪

募集します！

事前申し込み：城山高齢者支援センター

TEL 042-783-0030(月～土 8時30分～17時30分) 藤瀬まで

運動の秋！体操をはじめませんか？

向原すみれ会

平成28年7月から向原自治会館にて新しい体操が始まりました♪

毎月第4木曜日

13:30~15:00

会場：向原自治会館

内容：健康体操、転倒防止体操、レクレーション

お気軽にご参加ください♪♪



谷ヶ原お気軽体操

谷ヶ原お気軽体操では新たにボランティアさんと一緒に開催する日がありました。

会場：谷ヶ原自治会館

日時：毎月第1・3木曜日

10:00~11:00

10月6日(木)、11月17日(木)はボランティアのさんと一緒にいきます。

内容：健康体操、転倒防止体操、レクレーション

お待ちしております！



出張高齢者支援センター

平成28年9月9日(金)にAコープ城山店にて出張高齢者支援センターを開催しました。

お買い物のついでにご相談いただきました。

今後も開催していきますので、介護のこと体操のことなどお気軽にお声かけください♪

★広瀬病院

平成28年10月27日(木)

10:00~12:00

(広瀬病院会計前にて)

★若葉ほっこりな

平成28年10月21日(金)

11:00~12:00

(若葉台自治会館にて)



平成28年度 家族介護教室

成年後見制度 ~法定後見制度について~

成年後見制度の中でも今回は法定後見についてお話をいただきます。自分のために、家族のために、成年後見についての理解を深めませんか？

日時：平成28年10月25日(火)

10:00~11:30

会場：城山保健福祉センター 1階 健診室

講師：一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター会員

フローラ行政書士サービス 行政書士 道口 幸恵 氏

お申込み：城山高齢者支援センター 担当：藤瀬

電話：042-783-0030 (月~土8:30~17:30)



谷ヶ原みのり会

平成28年9月16日谷ヶ原みのり会。

今回は介護予防運動指導員の橋井健太郎氏とともにコグニサイズを取り入れた運動を行いました。

床に置いた紐の梯子をまたぎながら手を叩くなど、二つの運動を同時に行なうことで認知症予防になりました♪

笑顔いっぱいの教室でした。



町屋あけぼの会

平成28年9月21日町屋あけぼの会。

今回は毎年恒例の「健康相談会」を行いました。

城山高齢者支援センターの白髭、藤瀬で血圧や酸素飽和度、脈拍の測定、普段の様子を伺いました。

多くの方々が集っておしゃべりやレクレーションをすることで介護予防になっている様子でした。



平成28年度 家族介護教室

爪の健康講座 開催しました！

平成28年9月6日に、メディケアネイリストの井戸亜由子氏をお迎えして健康的な爪を維持するためのお話をいただきました。

爪の健康のためには乾燥が大敵！ということで、実際にオイルを見せて頂き、爪の保護の方法を学びました。

爪切りはお風呂上りがやはり良いそうです。



相模原市 短期集中予防サービス

歯っぴー健口セミナー

参加無料！

- ★ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか はい・いいえ
- ★ お茶や汁物等でむせることがありますか はい・いいえ
- ★ 口の渇きが気になりますか はい・いいえ

2つ以上当てはまる方は要注意です！お教室に参加してみませんか？

内容：1コース5回開催。

歯科衛生士がお口の機能維持向上のため、ひとり一人にあったプログラムを作成します。

○お口の体操や具体的な口腔清掃などの助言をします。

○お口の乾燥状態の測定、かむ力の判定も行います。

緑区コース 会場：緑区合同庁舎 集団指導室1・2

日程：12月20日(火)、12月27日(火)、1月10日(火)、1月24日(火)
2月7日(火) 9時45分~11時45分

お申込み・お問合せ：城山高齢者支援センター

電話：042-783-0030(月~土 8:30~17:30)

