開催しました

10月17日~11月28日、全6回コースで、 認知症予防プログラム、ウォーキング 講座を行いました。

「認知症に強い脳をつくる」プログラムを通し て、1日30分程度の早歩き、400m計測やウ ォーキングカレンダーの付け方等を学びました。 講座終盤では、実際にウォーキングイベントを開 催。グループごとに計画を立て、歩くことの意義 を、身をもって体感することが出来ました!



町屋福寿会

10月21日(金)、

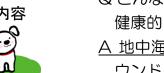
町屋自治会館で行われた 町屋福寿会にて、

広瀬病院の廣瀬憲一院長 をお招きし「健康づくり」 をテーマに講話を聴きま した。

健康寿命を延ばすための 生活習慣の話など、

へぇー、と声の上がるよ うな興味深い内容

でした!





Q 理想の体型は? A ちょいデブが 理想的

Qどんな食事が 健康的?

A 地中海食がリバ <u>ウンドしにくい</u>



最後は皆で 記念撮影!



12月・1月の予定

★お気軽体操★

第1・3(月)10:00~ 向原 久保沢 第1~4(火)10:00~ 城北 (火) 13:30~ 町屋 第2・4(木)10:00~ 原宿 第1・3(木)10:00~ 第1・3(木)10:00~ 谷ヶ原

★サロン★

町屋あけぼの会 第3(水)13:00~ 第2(木)13:00~ さわやかサロン 第3(木) 9:00~ 小倉ゆめサロン 第3(金)10:00~ 若葉ほっこりーな 桜のつどい 第2(土)13:00~ 第4(日)10:00~ ふれあいカフェ 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★

みどりの会(高次脳機能障害の会)

第4(木)13:30~

成年後見制度講座 12月19日(月) 10:00~ 1月23日(月) 10:00~

★体操★

第4(木) 13:30~15:00 向原すみれ会

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

城山高齢者支援センター

平成 28 年 12 月号

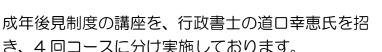
メールもお待ちしています!

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. 46. 2016 電話:042-783-0030 FAX:042-783-0070

成年後見制度





第3回はこれまでの続きを、第4回は任意後見制 度について学んでいく予定です。

12月、1月に第3回、第4回がございますので、

皆様のご参加お待ちしております!

第3回 12月19日(月) 10:00~11:30 第4回 1月23日(月) 10:00~11:30 場所 城山保健福祉センター 1階 健診室

お申込み・お問合せ 城山高齢者支援センター 担当:藤瀬 阻:042-783-0030(月~土 8:30~17:30)



城山もみじ祭り 参加しました!

フォークダンスの 様子です



10 月 16 日(日)、原宿グラウンドで行われた、 城山もみじ祭りに参加しました。

テントでは握力測定を中心に、介護予防事業や お気軽体操のパネル展示を行いました。

また、お昼前のステージにて、「城山わがまち」の フォークダンスを行いました。

たくさんの方にお集まり頂き、盛り上がった 時間を過ごすことが出来ました。 本当にありがとうございました。





本日最高は 79 kgでした



福祉のつどり





11月3日に行われた福祉のつどいに参加しました! 当日は握力測定を行い、老若男女、たくさんの方が 測定に足を止めて下さいました。

また、ベッドや杖、車いす、靴などの福祉用具の展示 には、フランスベッド、ヤマシタコーポレーションに 協力いただきました。

当日は 100 歳体操を行い、お気軽体操のメンバーの方 がたくさん参加して下さいました。

日々の支援センターの活動など、住民の方々に 見てもらうことが出来ました。







部组作"水——一个一个

そんぼの家で開催しまし

10月13日(木)川尻小学校4年生、 11月14日(月)、11月21日(月)城山高校、 11月30日(水)、そんぽの家城山にて、 それぞれ、認知症サポーター養成講座を 行いました

講師の声に真剣に耳を傾け、グループワークの 際にも活発な意見交換が行われていました!







○そんぽの家城山



わくわくクラス盛山

第1水曜日

○ライフホーム城山 第2火曜日 13:30~15:00



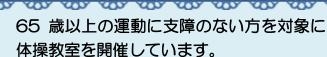


14:30~16:00









※加着運動 / ※※ ※しく体力作りをしてみませんか?

お問合せ

城山高齢者支援センター(田野倉) TEL042-783-0030(月~土 8:30~17:30)

出張高齢者支援センター 開催しました!

10月21日(金)、若葉台ほっこりーなでは、昼食前の時間に、今後の催しの宣伝を させてもらい、相談もいくつかありました。10月27日(木)広瀬病院では、受診の 合間などにいくつか相談を頂きました。

今後も各所で開催予定です。開催のご希望があればお声かけください☆



入しろやま応援団



第1回を飾るのは、城山在住の山崎滿敏さん。 約40年前、「城山朝陽会(ちょうようかい)」に 入会。菊を栽培しています。

毎朝、100本もの菊に水をやります。1苗1苗、 与える量も微妙に調整しなければなりません。毎日 の水やりによって、つく葉の、咲く花の美しさが 変わってしまうからです。

菊の種類は2つ。「厚物」と「管物」です。そして 鑑賞にもポイントがあるのです。

菊を鑑賞するポイントは…

- ・真ん中が「天」、右が「地」、左が「人」
- ・天→地→人の順で背の順になる
- ・盃(花の中心)のバランスが良いか
- ・ 葉が均等についているか

先日行われた、城山地区市民文化祭で は、計8つの賞を受賞。総合優勝を 収めました。その時の作品が、右側に なります。

また、山崎さんは、広陵小学校の 6 年生と、相模が丘中学校の環境委員の 有志メンバーに、菊の栽培を教えてい



学生たちに対して山崎さんは「菊と触れ 合うときは可愛がってあげてね。」と伝え ています。山崎さん自身も、100本の菊 1本1本に心を込め大切にしているそう です。

「子育てと同じ。栽培者の心が全部反映 される。」

「もちろん、出来の良し悪しはあるけれ ど、それぞれの花みんな奇麗だ。」 山崎さんの深い思いが、城山にまた一つ 彩りを与えてくれます。







