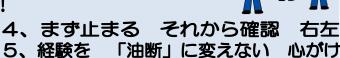
### 相模原北警察署からのお知らせ

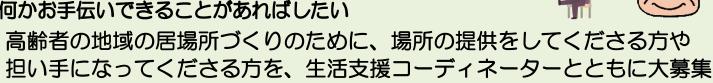
高齢ドライバー無事故で過ごす5つの心がけ!

- 1、乗る前に 今日の自分は だいじょうぶ?
- 4、まず止まる それから確認 右左 2、足元の ペダル確認 発車オーライ
- 3、5km/h減 反応時間を カバーする



### 住民主体活動の立ち上げ、応援します!

- 自宅の空き部屋を使ってほしい
- ・何かお手伝いできることがあればしたい



## ご近所体操で、夏の暑さに負けない『体力づくり』をしましょう!

しています!お気軽にお問い合わせください。



日時:毎月第2・第4金曜日 6月8日、22日

7月13日、27日

時間:9:00~9:30

森下子ども広場(相原6-24)

### ご近所体操 二本松公園

日時:毎月第1・第3木曜日 6月7日、21日 7月5日、19日

※祝日も開催します!

時間:10:00~10:30 ※7~8月は9:00~ 二本松公園(二本松4-16)

第3火曜日

6月5日、19日

7月3日、17日

時間:10:00~10:30

相原児童遊園

(二本松4-8)

### ご近所体操橋本元木公園

日時:毎月第2・第4金曜日 6月8日、22日 7月13日、27日

時間:10:00~10:30 橋本元木公園(橋本8-21)

#### ご近所体操 田通公園

日時:毎月第2・第4火曜日 6月12日、26日 7月10日、24日

時間:9:00~9:30 田通公園(相原3-13)



### ご近所体操シオン

日時:毎月第1・

#### ご近所体操ななかまど

ご近所体操はっぴー

日時:毎月第1月曜日 6月4日、

7月、8月はお休み

時間:14:00~14:30 さくら公園

(二本松 3-17)



日時:每月第1·第3水曜日 6月6日、20日 7月4日、18日

※雨天時は、はっぴー事業所内 にて行います♪(二本松 1-10-22)

時間:10:00~10:30

窪ノ淵公園(二本松1-28)

相原地域包括支援センター 通信「JOYふるあいはら」 平成30年6月号

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 aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

偶数月発行 vol. 26

### 入職員のお知らせ

当センターに職員が入職し、6月より6人体制となりまし た。今後もよろしくお願いします。

#### 職員紹介

センター長 (主任介護支援専門員) 谷 えみ子

保健師



社会福祉士 介護支援専門員 介護支援専門員 介護支援専門員

本間 明子 篠田 瀬里恵 篠崎 悟 川勝 美奈子 川上 里沙

### 配食試食会のお知らせ

日時:7月25(水)11:00~12:00

場所:相原高齢者支援センター 内容:民間の配食業者を招き、夏

> バテ予防に工夫されたおかず を試食して頂きます。

定員:15名まで(申し込み先着順)







# 参加無料すべて参加者募集中です!!

### トラビックのご案内

交通安全とエアロビクスで楽しく運動♪

日時:6月26(火)10:00~11:30

場所:相原高齢者支援センター

内容:神奈川県警察の協力により、交通事故に

遭わないための歌と運動を行います。

### 家族介護教室 あいはらじょいふるコンサート

日時:6月28日(木)10:00~11:30

講師;小林音楽教室 小林法子先生他

日時:7月17日(火)13:30~15:30

場所:相原高齢者支援センター

内容;フルートなどの生演奏と合唱

#### 長~く元気でいるためのコツ教えます☆ 地域介護予防教室

②動いて笑って認知症予防!

内容:介護予防のお話と運動

①筋力低下を防ぐための運動

(はつらつ!介護予防)

日時:6月19日(火)13:30~15:30 内容:介護予防のお話と筋力アップ体操

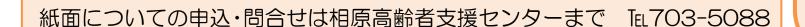
講師:健康運動指導士 山口 恵美子氏

定員:各30名(申し込み先着順) 開催場所:相原公民館 大会議室









#### 今月の予定 7月 6月

日曜 行事 開始時間 10時~ 2 土 いきいき百歳体操 相原病院 13時10分~ 3 日 4 月 出張相談窓口 相原病院 10時~ ご近所体操ななかまど さくら公園 14時~ 13時半~ 5 火 ご近所体操シオン 相原児童遊園 10時~ 10時~ ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 10時~ 10時~ 2 近所体操 森下子ども広場 10時~ 2 近所体操 森下子ども広場 9 時~ ご近所体操 森下子ども広場 9 時~ ご近所体操 4 年下子ども広場 9 時~ 10 時~ 10 日 11 月 にぎわい栗の里農園 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 10 時~ 15 金 二本松にこにこサロン 町 10 時~ 15 金 二本松にこにこサロン 町 10 時~	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
2       土 いきいき百歳体操 相原病院       13時10分         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~13時半~13時半~5 人         5       火 ご近所体操シオン 相原児童遊園 10時~2 近所体操はつびー 窪ノ淵公園 10時~2 10時~2 10時~2 10時~2 近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園 10時~10 日       10時~10時~10時~10時~10日         7       木 ご近所体操 森下子ども広場 7 時~10時~10日       10時~10日         11       月 にぎわい栗の里農園 畑 9時~12 火 ご近所体操 田通公園 9時~13時10分~13時10分~15日         13       水 14 木 じょいふるカフェ 支 10時~15日         15 金 二本松にこにこサロン 町 10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~10時~	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
3 日       日       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 14 時~ 13時半~ 13時半~ 13時半~ 10時~ ご近所体操はつびー 窪ノ淵公園 10 時~ ご近所体操はつびー 窪ノ淵公園 10 時~ 10 時~ 10 時~ 10 時~ ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 森下子ども広場 7 時~ 10 時~ 10 日 11 月 にぎわい栗の里農園 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 10 時~ 15 金 二本松にこにごサロン 町 10 時~	-
4 月 出張相談窓口 相原病院 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 2近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 10時~ 10時~ 2近所体操 二本松公園 10時~ 10時~ 2近所体操 森下子ども広場 7時~ 10時~ 10時~ 10月 日 にぎわい栗の里農園 畑 9時~ 11月 日 にぎわい栗の里農園 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 10時~ 15金 二本松にこにこサロン 町 10時~	~
ご近所体操ななかまど さくら公園	~
ジョイフル歌唱会       支       13時半へ         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       9時~         10時~       建ノ淵公園       10時~         7       木       ご近所体操       二本松公園       10時~         8       金       ご近所体操       森下子ども広場       9時~         2       近所体操       相原病院       13時10分~         10       日       日       11月       日         11月       にぎわい栗の里農園       畑       9時~         12火       ど近所体操       田通公園       9時~         13水       十       じょいふるカフェ       支       10時~         15金       二本松にこにこサロン       町       10時~	<u> </u>
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 2 月湖公園       9時~ 10時~         7 木       ご近所体操 二本松公園 集まれ!体操仲間!(申込制)支 10時~ 10時~ 10時~ 10時~ 10時~ 10時~ 10時~ 10日 日 11月 にぎわい栗の里農園 畑 9時~ 12火 ご近所体操 田通公園 9時~ 13時10分~ 10日	,
6 水 だいわ花壇の会 大和製罐 9時~ 10時~ 2近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 10時~ 10時~ 第まれ!体操仲間!(申込制)支 10時~ 10時~ 2近所体操 森下子ども広場 9時~ ご近所体操 橋本元木公園 10時~ 10日 日 にぎわい栗の里農園 畑 9時~ 11月 月 にぎわい栗の里農園 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 10時~ 15金 二本松にこにごサロン 町 10時~	•
<ul> <li>ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 10時~</li> <li>木 ご近所体操 二本松公園 10時~ 集まれ!体操仲間!(申込制)支 10時~</li> <li>8 金 ご近所体操 森下子ども広場 9時~ ご近所体操 橋本元木公園 10時~ 10 日 11 月 にぎわい栗の里農園 畑 9時~ 12 火 ご近所体操 田通公園 9時~ 13 水</li> <li>14 木 じょいふるカフェ 支 10時~ 10 時~ 15 金 二本松にこにごサロン 町 10 時~</li> </ul>	
7       木       ご近所体操 二本松公園 10 時~ 10 時~ 10 時~ 10 時~ 10 時~ 20近所体操 森下子ども広場 7 時~ ご近所体操 橋本元木公園 10 時~ 10 日 11 月 にぎわい栗の里農園 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 10 時~ 15 金 二本松にこにごサロン 町 10 時~	
集まれ!体操仲間!(申込制)支 10時~8 金 ご近所体操 森下子ども広場 9時~ ご近所体操 橋本元木公園 10時~9 土 いきいき百歳体操 相原病院 13時10分~10 日 にぎわい栗の里農園 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 10時~15 金 二本松にこにごサロン 町 10時~	
8 金 ご近所体操 森下子ども広場 9時~ ご近所体操 橋本元木公園 10時~ 9 土 いきいき百歳体操 相原病院 13時10分~ 10 日 11 月 にぎわい栗の里農園 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 10時~ 15 金 二本松にこにごサロン 町 10時~	
ご近所体操       橋本元木公園       10 時~         10 日       10 日       13時10分~         11 月       にぎわい栗の里農園       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 10時~         15 金       二本松にこにこサロン       町 10時~	
9       土       いきいき百歳体操 相原病院       13時10分~         10       日         11       月       にぎわい栗の里農園       畑       9時~         12       火       ご近所体操       田通公園       9時~         13       水       日本       10時~         15       金       二本松にこにこサロン       町       10時~	
10 日       日         11 月 にぎわい栗の里農園 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 10時~         15 金 二本松にこにこサロン 町 10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       10時~         15 金       二本松にこにこサロン       町       10時~	
13 水         14 木 じょいふるカフェ 支 10 時~         15 金 二本松にこにごサロン 町 10 時~	
14 木     じょいふるカフェ     支     10 時~       15 金     二本松にこにこサロン     町     10 時~	
15 金 二本松にこにこサロン 町 10 時~	
1/ 1 /1+/1+ <b>7</b> 5449 +0.7.55 11#10/	
16   土   いきいき百歳体操 相原病院   13時10分~	,
17 B	
18 月	
19 火 ご近所体操シオン 相原児童遊園 10時~	
筋力低下を防ぐための運動     13 時半へ       (申込制)     相原公民館	~
20 水 だいわ花壇の会 大和製罐 9時~	
ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 10 時~	
21 木 ご近所体操 二本松公園 10 時~	
集まれ!体操仲間!(申込制)支 10 時~	
22 金 ご近所体操 森下子ども広場 9時~	
ご近所体操 橋本元木公園 10 時~	
23 土 いきいき百歳体操 相原病院 13時10分~	,
24 日	
25 月 にぎわい栗の里農園 畑 9時~	
26 火 ご近所体操 田通公園 9時~	_
トラビック(申込み制) 支 10 時~	
27 水	
28 木 あいはらじょいふるコンサート 10時~	
(認知症カフェ)(申込制) 支	
29   金   13時10分~	

日	曜	行事	開始時間
1	B		
2	A	<b>出張相談窓口</b> 相原病院 ジョイフル歌唱会 支	10 時~ 13時半~
3	火	ご近所体操シオン相原児童遊園	10 時~
4	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~ 10時~
5	木	ご近所体操 集まれ!体操仲間!(申込制)す	9時~ 10時~
6	金	二本松にこにこサロン 町	10 時~
7	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分~
8	B		
9	A	にぎわい栗の里農園 畑	9 時~
10	火	ご近所体操 田通公園	9 時~
11	水		
12	木	じょいふるカフェ 支	10時~
13	金	<b>ご近所体操</b> 森下子ども広場 <b>ご近所体操</b> 橋本元木公園	9時~ 10時~
14	土	いきいき百歳体操相原病院	13時10分~
15	B		IA M IA M
16	月		
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10 時~
		動いて笑って認知症予防	13時半~
		( <b>申込制</b> ) 相原公民館	
18	水	だいわ花壇の会大和製罐	9時~
		ご近所体操はっぴー窪ノ淵公園 ご近所体操 二本松公園	10 時~ 9 時~
	_		<b>9 版~</b>
19	木	集まれ!体操仲間!(申込制)	7.0 10 時~
19 20	木金	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町	
		集まれ!体操仲間!(申込制)	10 時~
20	金	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町	10時~ 10時~
20 21	金土	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町	10時~ 10時~
20 21 22	金土	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院	10時~ 10時~ 13時10分~
20 21 22 23	金土日月	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~
20 21 22 23 24 25	金土日月火水	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~ 11時~
20 21 22 23 24 25	金土日月火水木	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~ 11時~
20 21 22 23 24 25	金土日月火水	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~
20 21 22 23 24 25	金土日月火水木	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) ご近所体操 森下子ども広場	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~ 10時~
20 21 22 23 24 25 26	金土日月火水木金	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 橋本元木公園	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時~ 9時~ 10時~ 10時~
20 21 22 23 24 25 26 27	金土日月火水木金土	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 積本元木公園 いきいき百歳体操 相原病院	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時時~ 9時時時~ 10時 10時~ 10時~ 3時10分~
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	金土日月火水木金土日	集まれ!体操仲間!(申込制) 二本松にこにこサロン 町 いきいき百歳体操 相原病院 にぎわい栗の里農園 畑 ご近所体操 田通公園 相原元気塾 支 配食試食会 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ) ご近所体操 森下子ども広場 ご近所体操 精本元木公園 いきいき百歳体操 相原病院	10時~ 10時~ 13時10分~ 9時時~ 9時時時~ 10時 10時~ 10時~ 3時10分~

畑;「栗の里」向い側

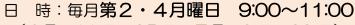
支;相原高齢者支援センター

※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。

## 定期開催のご案内 すべて参加機能です!!

#### にぎわい栗の里農園

畑作業を通して交流しています☆



(6月:11日、25日、7月:9日、23日)

※雨天中止/天候と成育状況により 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 他

参加費:年会費(保険代・種などの雑費代)として

400円、毎回100円

### じょいふるカフェ

日時:毎月第2木曜日10:00~11:30 内容:体操や介護予防の講座を実施してい

ます。

参加費:200円

6月14日 折り紙制作

7月12日 栄養改善講座

### だいわ花壇

花壇作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~

(6月:6日、20日、7月:4日、18日) ※雨天中止

内容:園芸、花壇作りを通した交流の場

場所:大和製罐(株)グラウンド 参加費:保険代として年間350円

### じょいふるオレンジカフェ

(認知症カフェ) 日時:毎月**第4木曜日 10:00~** 

内容:日頃の介護の悩みを話しあい、ほっとす

る場です。

参加費:200円

6月28日 じょいふるコンサート

7月26日 座談会

#### ジョイフル歌唱会

皆さんで童謡を歌う会の集まりです。

日時: 毎月第1月曜日 13:30~15:00

6月4日、7月2日

場所:相原高齢者支援センター

対象者:75歳以上の方

しんでいます。

場所:二本松集会所

参加費:200円

参加費:初回 1300 円(本と保険代)

### 出張相談のお知らせ

相原病院にて臨時の相談窓口を開設します。 介護保険、認知症、権利擁護のことなどお気 軽にご相談ください。

日時:毎月第1月曜日 10:00~12:00

6月4日、7月2日

場所:相原病院 1 F

#### わくわくクラブ相原・湘北 わくわくクラブ相原・二本松

日時:毎月第3木曜日 10:00~11:30 日時: 毎月第1木曜日 13:30~15:00

場所:特養ボーナビール二本松別館 場所:湘北病院(二本松 1-37-9)

(二本松 2-30-38)

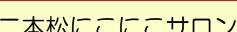
いきいきサロン二本松集会所

二本松集会所にて毎月第4 土曜日の10時か

ら開催されています。体操やレク等を通して楽

日時:毎月第4土曜日 10:00~

持ち物は、汗拭きタオル、水分、上履きです。(どちらも申し込み制です) 参加費: 半年 1500 円



二本松町内会会館にて毎月第1・3金曜の10

を通して楽しんでいます。

日時: 毎月第1·第3金曜日 10:00~

場所:二本松町内会会館

### 二本松にこにこサロン

時から開催されています。歌や体操、レク等

参加費:100円



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 12703-5088

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









