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？
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
4、まず止まる　それから確認　右左
5、経験を　「油断」に変えない　心がけ

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

高齢者の地域の居場所づくりのために、場所の提供をしてくださる方や担い手になってくださる方を、生活支援コーディネーターとともに大募集しています！お気軽にお問い合わせください。

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！

ご近所体操森下子ども広場

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　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）

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・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）

ご近所体操ななかまど

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）

ご近所体操はっぴー

日時：毎月第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）

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　TEL703-5088

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

Joy じょいふる あいはら 6月・7月

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

川勝です。
宜しくお願いします。

保健師	本間　明子
社会福祉士	篠田　瀬里恵
介護支援専門員	篠崎　悟
介護支援専門員	川勝　美奈子
介護支援専門員	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)

無料

講座のご案内　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
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
講師；小林音楽教室　小林法子先生他

長～く元気でいるためのコツ教えます☆　地域介護予防教室

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

②動いて笑って認知症予防！
日時：7月17日(火)13:30～15:30
内容：介護予防のお話と運動

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

6月　今月の予定　7月

日	曜	行事	開始時間
1	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～ 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 ご近所体操はっぴー　窪ノ淵公園	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～
8	金	ご近所体操　森下子ども広場 ご近所体操　橋本元木公園	9時～ 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	二本松にこにこサロン　町	10時～
16	土	いきいき百歳体操　相原病院	13時10分～
17	日		
18	月		
19	火	ご近所体操シオン　相原児童遊園 筋力低下を防ぐための運動 (申込制)　相原公民館	10時～ 13時半～
20	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～
21	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～
22	金	ご近所体操　森下子ども広場 ご近所体操　橋本元木公園	9時～ 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 トラビック(申込み制)　支	9時～ 10時～
27	水		
28	木	あいはらじょいふるコンサート (認知症カフェ)(申込制)　支	10時～
29	金		
30	土	いきいき百歳体操　相原病院	13時10分～

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月	出張相談窓口　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　二本松公園 集まれ！体操仲間！(申込制)支	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	日		
9	月	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	ご近所体操　森下子ども広場 ご近所体操　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	日		
16	月		
17	火	ご近所体操シオン　相原児童遊園 動いて笑って認知症予防 (申込制)　相原公民館	10時～ 13時半～
18	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～
19	木	ご近所体操　二本松公園 集まれ！体操仲間！(申込制)	9時～ 10時～
20	金	二本松にこにこサロン　町	10時～
21	土	いきいき百歳体操　相原病院	13時10分～
22	日		
23	月	にぎわい栗の里農園　畑	9時～
24	火	ご近所体操　田通公園	9時～
25	水	相原元気塾　支 配食試食会　支	10時～ 11時～
26	木	じょいふるオレンジカフェ　支 (認知症カフェ)	10時～
27	金	ご近所体操　森下子ども広場 ご近所体操　橋本元木公園	9時～ 10時～
28	土	いきいき百歳体操　相原病院	13時10分～
29	日		
30	月		
31	火		

町；二本松町内会会館
集；二本松自治会集会所
合；緑合同庁舎
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　すべて参加者募集中です！！

にぎわい栗の里農園

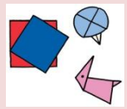
畑作業を通して交流しています☆
日　時：毎月第２・４月曜日　9:00～11:00
（６月：11 日、25 日、７月：９日、23 日）
※雨天中止/天候と成育状況により日時変更の可能性あり
場　所：「レストラン栗の里」向い側の畑 他
参加費：年会費（保険代・種などの雑費代）として４００円、毎回１００円

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



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
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　１Ｆ

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
場所：特養ボーナビール二本松別館
（二本松 2-30-38）
参加費：半年 1500 円

わくわくクラブ相原・湘北

日時：毎月第１木曜日　13：30～15：00
場所：湘北病院（二本松 1-37-9）

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）

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しんでいます。
日時：毎月第４土曜日　10：00～
場所：二本松集会所
参加費：200 円

二本松にこにこサロン

二本松町内会会館にて毎月第１・３金曜の 10 時から開催されています。歌や体操、レク等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
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　TEL703-5088

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