

6月7月号

発行：城山高齢者支援センター
偶数月発行 Vol. 55. 2018
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
URL:<http://lifehome.g.dgdg.jp>

城山うたごえサロン月例会

2018七夕コンサート

★日時：平成30年7月6日(金) 13:30開場 14:00開演
★会場：もみじホール城山
★入場料：前売り 500円 当日 600円
★月例会：♪「城山わがまち」♪「たなぼたさま」他
★コンサート：ピア/独奏 他
★フィナーレ：みんなで歌おう!
♪「見上げてごらん夜の星を」他

前売り券：6月4日から7月5日まで
「つくしの家」にて取り扱います!
(月～金9時～17時まで)

～お問合せ～
090-4438-0758 梅田

今年度も始まります!

出張相談会のお知らせ!!

月2回、地域の身近な場所出張相談会を行います。介護、医療、福祉関連の相談をお伺いします。相談したいけど、窓口は遠くて行けない方、お身体に不安がある方、ご家族についての心配がある方等、ぜひお越しください!

開催場所	日にち		時間
中沢自治会館 (緑区中沢 573)	6月	11日(月)・25日(月)	13:30～
	7月	9日(月)・23日(月)	15:30
城北自治会館 (緑区広田 15-11)	6月	7日(木)・21日(木)	9:30～
	7月	5日(木)・19日(木)	11:30

お問合せ
城山高齢者支援センター
042-783-0030
(月～土 8:30～17:30)

地域で生活の足を考えよう

みんなでつくる
お出かけの 輪 和

～城山地区地域ケア会議 地域づくり部会～

外出支援の担い手募集!

平成30年4月20日(金)、第1回目の外出支援についての話し合いをしました。当日は、シンポジウムで参加を希望された方、担い手研修に参加された方、計8名の方が参加され、様々な意見が交わされました。地域づくり部会では、今後も地域で生活の足(外出、移送支援)を考えるため、様々な取り組みをしていきます。まだまだ模索中ですが、イチから一緒に考えていただける方(個人・事業所)、募集しています。興味を持たれた方、お気軽にお問合せ下さい!

お問合せ：城山高齢者支援センター
042-783-0030 (月～土 8:30～17:30)

6月・7月の予定

★お気軽体操★
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～

★サロン★
町屋あけぼの会 第3(水) 13:00～
若葉台さわやかサロン 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～
原宿なごまーる 第3(水) 10:00～
谷ヶ原まったりな 第4(木) 10:00～
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～

★体操★
向原すみれ会 第4(木) 13:30～15:00
里山百歳体操 毎週(木) 9:30～10:30
城山ラジオ体操 (土)を除く 9:00～9:10

成年後見制度の講座

お金の管理や手続き、自分でできなくなったらどうしたらいいの? これからのこと、今から備えておきませんか?
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 行政書士
対象：制度に興味のある方

★法定後見制度について…判断能力が低下し、家族や第三者に判断を委ねる制度
平成30年6月14日(木) 13:30～15:00 城山保健福祉センター 2階会議室

★任意後見制度について…将来に備えて、あらかじめ自身に代わり財産管理等をする人を決めておく制度
平成30年7月12日(木) 13:30～15:00 城山保健福祉センター 2階会議室

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

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

城山地区・体操

原宿堀公園
(お気軽体操)

第1・3木曜日
10:00
~11:00

ご近所の方
ぜひ
ご参加下さいね♪

町屋公園
(お気軽体操)

第2・4木曜日
10:00
~11:00

久保沢自治会館
(百歳体操)

毎週火曜日(5週目は休み)
10:00
~11:00

城北自治会館

☆お気軽体操
毎月第2火曜日
13:30~14:30
☆里山百歳体操
毎週木曜日
9:30~10:30

向原自治会館
(お気軽体操)

第1・3月曜日
10:00
~11:00



この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。~

地域介護予防教室

一緒に目指そう！元気な毎日！

いつまで若々しく元気に過ごすために体を動かして介護予防~

日時 平成30年7月23日・30日(月) 10:00~11:30

※どちらか一日のみの参加でも良いです！

場所 城山保健福祉センター 1階健診室

講師 健康運動指導士 児玉 絹代 先生

内容 介護予防のお話と体操

申込 40名程。定員になりましたら終了します。

持物 タオル、水分など。
※体操の出来る服装・靴でお越し下さい。

お問合せ：城山高齢者支援センター 担当：田野倉
042-783-0030 (月~土 8:30~17:30)

mury 無料

グリーンケア ~わすれな草の会~

6月・7月の
予定 平成30年6月15日(金)
平成30年7月20日(金)

毎月第3金曜日 13:30~15:00
石井珈琲店(久保沢3-3-39)
※会場へのお問い合わせはご遠慮願います。

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

認知症カフェ

まんまるえがお

6月・7月の
予定 平成30年6月19日(火)
平成30年7月17日(火)

毎月第3火曜日 13:30~15:15

会場：そんぽの家 1階 食堂
対象：もの忘れが気になる方・ご家族の方
地域の方 どなたでも大歓迎です！
参加費：100円

お問合せ：城山高齢者支援センター
042-783-0030
(月~土 8:30~17:30) 白髭・松岡(CSW)

~介護予防のためのグループ作りリーダー募集!!~
全3回開催しました！

平成30年5月7、14、21日(月) 10:00~11:30
介護の予防改善を応援できるインストラクターを目指すプログラムを開催しました。
健康運動指導士の平岡亮一先生をお招きし全3回の指導をして頂きました。
今回はリーダーを目指す教室なので、参加者の中から活動を始めるきっかけや体験談を
伺ったり活動中の体操を実践していただいたりと、皆さんの意識の向上にもなるような内
容も取り入れました。
4名~5名のグループに分かれて、「みんなの体操」の予令・動令・終令を学びまし
た。最終日にはお互いに出れているかの確認をし合い、全員が素晴らしい成績で合格
をし、平岡先生より修了証が手渡されました！
22名の参加者の方が今後の活動に役立ち
実践していただけるよう応援しています！
お疲れ様でした！！