

# JOY じょいふる あいはら 8月・9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



偶数月発行 vol. 27

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

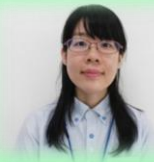
## 暑い時期は熱中症に注意!

今年の夏は例年以上に気温が高く、熱中症への注意がより必要です。室内にいても熱中症になる方もいます。水分や塩分をこまめにとる、冷房を上手に使う、日中の運動を控える等、熱中症対策をしていきましょう。

## 振り込め詐欺に注意!

身内になりすます、還付金や架空請求、融資の話等、様々な手口で詐欺が行われ、被害が急増しています。振り込め詐欺に十分注意しましょう。

## 新入職員のお知らせ



職員紹介  
成川です。  
宜しくお願いします。

当センターに職員が入職しました。6人体制となっております。今後ともよろしくお祈りいたします。

センター長(主任介護支援専門員) 谷 えみ子  
保健師 本間 明子  
社会福祉士 成川 智慧  
介護支援専門員 川上 里沙  
介護支援専門員 篠崎 悟  
介護支援専門員 川勝 美奈子

## ご近所体操で楽しく体を動かしましょう!

自由参加のため保険未加入となります。お気軽にご参加ください。雨天・荒天時は中止となります。

### ご近所体操森下子ども広場(相原6-24)

日時: 毎月第2・第4金曜日  
時間: 9:00~9:30

### ご近所体操 二本松公園(二本松4-16)

日時: 毎月第1・第3木曜日  
※祝日も開催します!  
時間: 10:00~10:30  
※8月は9:00~9:30

### ご近所体操シオン 相原児童遊園(二本松4-8)

日時: 毎月第1・第3火曜日  
時間: 10:00~10:30

老人クラブ 昭和会でも、グラウンドゴルフの前にラジオ体操を行っています。お気軽にご参加ください!  
場所: 日枝前公園(二本松3-3)  
日時: 毎週木曜日 9:00~

### ご近所体操橋本元木公園(橋本8-21)

日時: 毎月第2・第4金曜日  
時間: 10:00~10:30

### ご近所体操 田通公園(相原3-13)

日時: 毎月第2・第4火曜日  
時間: 9:00~9:30

### ご近所体操はっぴー 窪/淵公園(二本松1-28)

日時: 毎月第1・第3水曜日  
※雨天時は、はっぴー事業所内にて行います  
♪(二本松1-10-22)  
※8月15日はお休みです  
時間: 10:00~10:30

### ご近所体操ななかまど さくら公園(二本松3-17)

日時: 毎月第1月曜日  
※8月はお休みです。  
時間: 14:00~14:30

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

## 講座のご案内

地域型認知症予防教室

### あつまれ!ウォーキング仲間

日時: 9月14日~10月19日の毎週金曜日  
13:30~15:30 (公開講座と全5回)  
※9/14は公開講座として相原病院院長川村先生による特別講演があります♪  
(公開講座のみの参加も大歓迎です!)



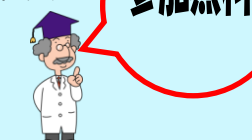
場所: 相原高齢者支援センター、相原公民館  
他外出あり

定員: 20名(申し込み先着順)  
参加費: 無料

講師: 相原病院院長 川村 洋和先生(9/14のみ)  
認知症予防ファシリテーター 浅倉朋子先生  
内容: ウォーキングにより認知症予防を行い、終了後も自主化を目指します。

### 失敗しない 施設選びのポイント講座

日時: 10月24(水)10:00~11:30  
場所: 相原高齢者支援センター  
内容: ロイヤル入居相談室による入所施設の種類の説明  
定員: 20名(申し込み先着順)



参加無料

家族介護教室

### じょいふるオレンジカフェ

日時: 9月27日(木)10:00~11:30  
場所: 相原高齢者支援センター  
内容: 「訪問診療について」の講演  
講師: 広瀬病院院長 広瀬憲一先生  
参加費: 100円(保険代)  
定員: 20名(申し込み先着順)



住民主体活動の立ち上げ、応援します!

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。



# 8月 今月の予定 9月

日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
2	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
3	金	二本松にここごサロン 町	10時～
4	土		
5	日		
6	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～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
8	水		
9	木	じょいふるカフェ 支	10時～
10	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～
11	土		
12	日		
13	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
14	火	ご近所体操 田通公園	9時～
15	水		
16	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
17	金	二本松にここごサロン 町	10時～
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
22	水		
23	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
24	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～
25	土		
26	日		
27	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
28	火	ご近所体操 田通公園	9時～
29	水		
30	木		
31	金		

※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。

日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
2	日		
3	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～
4	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
5	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～
6	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
7	金	二本松にここごサロン 町	10時～
8	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
9	日		
10	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
11	火	ご近所体操 田通公園	9時～
12	水		
13	木	じょいふるカフェ 支	10時～
14	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～
15	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
19	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～
20	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
21	金	二本松にここごサロン 町	10時～
22	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
23	日		
24	月	にぎわい栗の里農園 畑	9時～
25	火	ご近所体操 田通公園	9時～
26	水	相原元気塾 支	10時～
27	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
28	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～
29	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
30	日		

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

# 定期開催のご案内 参加希望の方は相原高齢者支援センターまでお問い合わせください

## 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  
(8月：13日、27日、9月：10日、24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



## だいわ花壇の会

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～  
(8月はお休みです、9月：5日、19日)  
※雨天中止  
内容：園芸、花壇作りを通じた交流の場  
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  
8月9日 お茶会  
9月13日 市川先生の認知症予防講座



## じょいふるオレンジカフェ

日 時：毎月第4木曜日 10:00～11:30  
内容：日頃の介護の悩みや日々の生活のことを話す場です。  
参加費：200円(保険代、茶菓子代として)  
8月23日 座談会  
9月27日 広瀬先生の講演(保険代のみ100円)



## 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  
8月6日、9月3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1350円(本と保険代)



## 出張相談のお知らせ

相原病院にて臨時的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  
8月6日、9月3日  
場 所：相原病院 1Fエレベーターそば



## 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きます。  
日 時：毎月第4土曜日 10:00～  
場 所：二本松集会所  
参加費：200円



## 二本松にここごサロン

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きます。  
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



## わくわくクラブの体操に参加しませんか？

### 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：特養ポーナビル二本松別館  
(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3階(二本松1-37-9)  
(3階までは階段をご利用いただきます)  
参加費：無料



運動に支障のない65歳以上の方が対象です。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)