

W! しろやま **10月11月号**

メールもお待ちしています!
sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp
 URL:<http://lifehome.g.dgdc.jp>

発行: 城山高齢者支援センター
 偶数月発行 Vol. 57. 2018
 電話: 042-783-0030
 FAX: 042-783-0070

第10回城山地区 ~来て!見て!感じて!~

福祉のつとめ
 テーマ **よりそう心**

日時 30年11月3日(祝・土)
 10:00~15:00
 会場 ・もみじホール城山 ・つくしの家
 ・城山保健福祉センター

城山高齢者支援センターは
 福祉のひろばでお待ちしています。

城山高齢者支援センターブースでは・・・
 (1階 健診室)

もみじホール城山会場
 ・バイオリン演奏 ・キッズダンス

城山保健福祉センター会場
 ・福祉のひろば ・あそびのひろば
 ・交流のひろば ・パソコンのひろば

つくしの家会場
 ・模擬店ひろば
 模擬店、喫茶コーナー、復興応援コーナー

健康チェックコーナー
 ・骨年齢測定
 ・血管年齢測定
 ・握力測定

**認知症の初期症状
 チェックコーナー**

**成年後見制度
 個別相談会**
 ・福祉用具展示
 ・福祉用具ミニ講座

第42回 城山もみじまつり

日時: 平成30年10月21日(日) 原宿公園 ※雨天予報中止

★ステージプログラム★
 11:40 ~ 11:50
 「城山わがまち」のフォークダンスを行います。
 城山高齢者支援センターのテント前に集合!

★テントでは...★
 握力測定や介護相談、成年後見制度の相談など...
 お待ちしております!

精神保健ボランティアふきのとう主催・城山高齢者支援センター後援

広瀬病院 院長 廣瀬 憲一先生 講演会

「これからの時代の新しい生活習慣病の治療」
「在宅支援病院がおこなう在宅心不全療養」



平成30年9月8日(土) 13:30~15:00
城山保健福祉センター1階健診室にて開催されました。

廣瀬先生から、動脈硬化の及ぼす影響の怖さ、薬ではなく先ずは生活習慣の改善が大切とお話がありました。日常生活のなかでできる具体的な食事や運動は、すぐに実践につなげられ、生活習慣の改善の第一歩になりました。さらに、広瀬病院でおこなっている在宅心不全療養についてもお話していただきました。

講演の前に保健師の白髭と参加者の皆さんで、
「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて
前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組
「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」について考えました。



家族介護教室

簡単なストレッチで
リフレッシュ♪

簡単なストレッチを行いながら、日頃介護をしている身体をいたわりましょう!
みどりの会の方が教えて下さいます!

日時: 平成30年10月25日(木)

午後1時30分~3時

会場: 城山保健福祉センター2階 和室

定員: 10名

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)



10月・11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~
 谷ヶ原まったりーな 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~
 ♪城山うたごえサロン 第1(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

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

出張相談会のお知らせ

- * 中沢自治会館 13:00～15:30
10月15日(月)・29日(月)
- * 城北自治会館 9:30～11:30
10月4日(木)・18日(木)
- * 向原お気軽体操(向原自治会館)
11月5日(月)10時～
- * 小倉ゆめサロン(小倉自治会館)
11月15日(木)9時～
- * 谷ヶ原まったりーな(谷ヶ原自治会館)
11月22日(木)10時～
- * 久保沢お気軽体操(久保沢自治会館)
11月27日(火)10時～

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！



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

城山高校・認知症サポーター養成講座開催！



日時：平成30年11月12日(月)14:00～16:00 2日間又は1日協力して下さる
平成30年11月19日(月) " **サポーター募集！**
対象：城山高校1年生

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)

グリーンケア ～わすれな草の会～

大切な方を亡くされた方が集まり、お話しする場です

10月 平成30年10月19日(金)
11月 平成30年11月16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

10月 平成30年10月16日(火)
11月 平成30年11月20日(火)

毎月第3火曜日 13:30～15:00

会場：そんぼの家 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)

一緒に目指そう！元気な毎日！

日時：平成30年11月16日(金) 13:30～15:00
11月30日(金) //
※どちらか一日の参加でもOKです！

場所：城山保健福祉センター 1階 健診室
講師：久野 秀隆 先生(介護予防運動指導員)
内容：コグニサイズで認知症予防
申込：40名程度。10/1～受付開始！
対象：城山地域にお住いの概ね65歳以上の健康な方
持ち物：水分・タオル等 ※運動しやすい靴や服装でお越し下さい。

無料

お問い合わせ・お申込み：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)
※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

成年後見制度の講座のお知らせ！

お金の管理や手続き、自分でできなくなったらどうしたいの？

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10月18日(木) 10:00～12:00

★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11月22日(木) 10:00～12:00

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