

Christmas concert

クリスマスコンサート

城山うたごえサロン

日時:平成30年12月7日(金)

13:30 開場 14:00 開演

会場:もみじホール城山  
多目的ホール

会費:300円

城山うたおーか

日時:平成30年12月10日(月)

13:30~15:30

会場:城山保健福祉センター  
1階健診室

会費:100円



成年後見制度個別相談会  
開催のお知らせ



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

日程:平成30年12月13日(木)  
平成31年1月17日(木)  
10:00~12:00

会場:城山保健福祉センター 1階相談室

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)

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



12月・1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~ (1/29はお休み)
城北	第2 (火)	13:30~
町屋	第2・4 (木)	10:00~
原宿	第1・3 (木)	10:00~ (1/3はお休み)

★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~
♪城山うたごえサロン	第1 (金)	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 (12月はお休み)
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

ピバ!  
W しろやま

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

発行:城山高齢者支援センター  
偶数月発行 Vol. 58. 2018  
電話: 042-783-0030  
FAX: 042-783-0070

12月  
1月号

認知症サポーター養成講座  
開催しました!



10月18日  
中沢中学校  
1年生

11月12日  
11月19日  
城山高校  
1年生

Q.認知症とは?

A.65歳以上の7人に1人になる、誰でもなり得る脳の病気です。

Q.城山地区にお年寄りが多いの?

A.地区の高齢化率は30.3%。日本全体の割合より高くなっています。

Q.認知症の人への対応はどうしたらよいの?

A.①驚かせない②急がせない③自尊心を傷つけない  
3つの「ない」が大切です。



中沢中学校

新たに、38名の認知症サポーターが  
誕生しました!

認知症のおじいちゃん和孫  
とのやり取りの寸劇を見て  
優しい意見がたくさん  
出ました!



城山高校

280名の認知症サポーターの誕生です!  
認知症の高齢者とコンビニ店員のやり取りの寸劇を見て、グループワークにて望ましい対応例を考えてもらいました。代表の生徒さんに良い例を見せてもらいました。優しい対応がきちんとでき、素晴らしかったです!



お配りしたオレンジング、大切にしてお使いください。中学生・高校生を目指してくださいね!!

# もみじまつい&福祉のつどい 参加しました

平成30年10月21日(日)晴天に恵まれ、原宿公園にて行われた「第42回城山もみじまつり」に参加しました。テントでは老若男女問わず600人近い方の握力測定を行いました。地域ケア会議やまんまるえがお(認知症カフェ)、お気軽体操などのパネル展示をしました。成年後見制度の相談会も行いました。ステージでは「城山わがまち」のフォークダンスを城山お気軽体操のメンバーの方々と一緒に楽しみました。皆さん、ありがとうございました。

たくさんの来場者の方に城山高齢者支援センターを周知することが出来ました!



平成30年11月3日(祝・土)10:00~15:00 城山保健福祉センターにて行われた「福祉のつどい」に参加しました!健康チェックコーナーでは体組成測定や血管年齢測定、血圧測定。福祉用具の展示や福祉用具ミニ講座なども行いました。その他のコーナーでは成年後見制度の相談会や測定機器を使用した認知症の初期症状チェック、握力測定なども行いました。たくさんの方が体験され、にぎやかな一日となりました。



# 出張相談会

## 12月

- ★12月11日(火)城北お気軽体操 13:30~ 城北自治会館
- ★12月13日(木)若葉台さわやかサロン 13:00~ 若葉台自治会館
- ★12月19日(水)原宿なごまーる 10:00~ 原宿自治会館
- ★12月21日(金)若葉ほっこりーな 10:00~ 若葉台自治会館

## 1月

- ★1月16日(水)町屋あけぼの会 13:00~ 町屋自治会館
- ★1月17日(木)里山百歳体操 9:30~ 城北自治会館
- ★1月24日(木)
  - ・中沢わくわくクラブ 10:30~ 中沢自治会館
  - ・向原すみれ体操 13:30~ 向原自治会館



# 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、お話する場です

- 12月 平成30年12月21日(金)
- 1月 平成31年1月18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)

# まんまるえがお

- 12月 平成30年12月18日(火)
- 1月 平成31年1月15日(火)

毎月第3火曜日 13:30~15:00

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)

## 地域型認知症予防教室

# 「里山ウォーキングクラブ」

発足しました!

平成30年9月7日~10月12日毎金曜日、地域型認知症予防教室を開催しました!ファシリテーター・須藤 孝氏に進行をお願いしました。メンバー8名。団結力があり、とても和やかに会がすすみました。写真は、10/5(金)ウォーキングイベントにて、評議原で休憩しているところです。台風が去った数日後での開催でしたので山の中は大きな木がたくさん倒れているのを見て、自然の驚異に驚かされました。

11月から月に1回活動を開始します!



## 地域介護予防教室

一緒に目指そう!元気な毎日!  
開催しました!!

平成30年11月16日・30日(金)介護予防運動指導員の久野秀隆先生を予定していましたが急きょ変更になり橋井 健太郎先生と生田目 小春先生が担当してくださいました。毎回40名近い参加がありコグニサイズを取り入れながら、脳トレやストレッチなどを行いました。注:コグニサイズ…脳と体を同時に使うことで認知症を予防あるいは改善しようとするプログラム。

平成30年度地域介護予防教室は今回の教室にて終了です。1年間、たくさんのご参加、ありがとうございました。これからも元気な毎日をお過ごし下さい!