

# ご近所体操で体力づくりしませんか?

## 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

## ご近所体操ななかまど さくら公園 (二本松3-17)

日時：毎月第1月曜日  
時間：14:00~14:30

## ご近所太極拳 相原八幡宮横 (相原6-5-26)

日時：毎月第2水曜日 (祝祭日除く)  
時間：9:00~10:00

## 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

## ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 (二本松1-28)

日時：毎月第1・第3水曜日  
※雨天時は、はっぴー事業所内で行います♪  
(二本松1-10-22)  
時間：10:00~10:30

## 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

## 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

※ご近所体操・太極拳は、自由参加のため  
保険未加入となります。  
※雨天・荒天時は中止となります。

ご近所森下子ども広場は、場所の都合により  
3月で終了となりました。参加頂いた皆様  
ありがとうございました。今後近くの公園で  
始めて欲しい等ご要望がありましたら、お気  
軽にお問い合わせください。



# グループで、いきいき百歳体操を始めませんか?

百歳体操は、高齢者の筋力向上を目的に高知県で  
考案された体操です。DVDで体操の映像を見ながら、  
手首や足首に重りのバンドを巻いて、椅子に座って  
ゆっくり手足を動かします。  
バンドやDVD等は相模原市から借用できます。

- 活動の条件
- ①65歳以上のグループ(5人以上)
  - ②週1~2回の活動可能なこと
  - ③TV、DVDプレイヤー等の必要物品と会場を準備できること

## 4月から、日本リフト(株)が始まります!

日本リフト(株)の協力により、4月から毎週火曜日にいきいき百歳体操が開催される運びとなりました。  
お近くの方は、お問い合わせの上、お気軽にご参加ください。  
日時：毎週火曜日10時~(第2火曜のみ10時半開始)※第5週火曜はお休みとなります。  
場所：日本リフト(株)6階 (※駐車場はありません)  
定員：25名程度(申し込み制) 主催：ゆめクラブわかば 相原高齢者支援センターまでお問い合わせください

## 他の会場でも大好評開催中!

### 相原病院

日時：毎週土曜日  
だいこんの会 (13時10分~)  
ひまわりの会 (14時5分~)  
さざんかの会 (15時~)  
会場：相原病院 1F会議室

### 相原公民館

日時：毎週木曜日 10時~  
相原ふれあい体操  
会場：相原公民館 多目的室



↑相原病院の百歳体操は、おかげさまで只今満員となっております。その為  
お待ち頂いている方には少しずつご案内して参ります。ご理解の程宜しくお願いします。

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

# JOY じょいふる あいはら 4月・5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. 30

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## 相模原市支え合いメイト相原会、発足のお知らせ

~できることから始めてみませんか~

高齢になっても地域の中で安心して暮らせるまちづくりを目指して、  
5月から認知症サポーターの知識を活かした取り組みを開始する運びとなりました。  
見守りや声かけをしてほしい方は、お気軽にご相談ください。  
担い手の募集もしていますので、ご興味のある方も併せてお問い合わせください。

相談受付日時：第3木曜日 10:00~11:30

場所：相原高齢者支援センター 交流スペース

内容：シニアサポート活動として高齢者の見守りと声かけ、安否確認、ごみ出し、  
買い物、散歩等を行います。一般の方向けの認知症サポーター養成講座や  
勉強会を開催します。ご家族の介護の相談も受け付けます。

主催：相模原市支え合いメイト相原会

協力：社会福祉協議会緑区事務所・相原高齢者支援センター

お問い合わせ・お申し込み：相原高齢者支援センター ☎042-703-5088

担い手募集中!!

~流れ~



ご相談

手続き

利用開始



## 相原元気塾、開講のお知らせ! 塾生を募集します!

無料です

平成31年5月より、各テーマについて講師の方にお話をしてもらいます。  
暮らしや体に関する事を一緒に学びませんか? 介護事業所で働いている方も参加できます。

日程	テーマ	講師
5/22 (水)	口腔ケア教室	ひまわり歯科 松田 博人氏
7/31 (水)	高齢者の感染症について	つばさクリニック 鈴木 智広氏
9/25 (水)	良い姿勢・良くない姿勢	相原病院理学療法士 加藤 貴徳氏
11/27 (水)	自分に合う色探し	(株)ヤクルト 須藤 智子氏
1/22 (水)	人生会議ってなに?	相原高齢者支援センター本間 明子

時間：上記日程で、全て10:00~11:00となります。

場所：相原高齢者支援センター交流スペース

定員：20名(30年度にご参加頂いていない方を優先とさせていただきます) 参加費用：無料

※日程や講演内容は変更する場合がございますことご了承ください。

すべての日程に参加できない場合でも、ご参加頂けます。

# 4月 今月の予定 5月

日	曜	行事	開始時間
1	月	出張相談窓口 相原病院 ジョイフル歌唱会 支 ご近所体操ななかまど さくら公園	10時～ 13時半～ 14時～
2	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時～ 10時～
3	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～
4	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～ 10時～
5	金	二本松にこここサロン 町	9時45分～
6	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
7	日		
8	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時～ 13時半～
9	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時～ 10時半～
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
11	木	じょいふるカフェ 支	10時～
12	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時～
13	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
14	日		
15	月		
16	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時～ 10時～
17	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～
18	木	ご近所体操 二本松公園 葉月クラブ(申し込み制) 支	10時～ 13時半～
19	金	二本松にこここサロン 町	9時45分～
20	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
21	日		
22	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時～ 13時半～
23	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時～ 10時～
24	水		
25	木	じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	10時～
26	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時～
27	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
28	日		
29	月		
30	火	退位の日	

日	曜	行事	開始時間
1	水	即位の日	
2	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
3	金	二本松にこここサロン 町	9時45分～
4	土		
5	日		
6	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時～ 10時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
9	木	じょいふるカフェ 支 葉月クラブ(申し込み制) 散策	10時～
10	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時～
11	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
12	日		
13	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時～ 13時半～
14	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時～ 10時半～
15	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～
16	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
17	金	二本松にこここサロン 町	9時45分～
18	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 いきいき百歳体操 日本リフト	10時～ 10時～
22	水	元気塾(申し込み制) 支	10時～
23	木	葉月クラブ(申し込み制) 支 じょいふるオレンジカフェ 支 (認知症カフェ)	13時半～ 10時～
24	金	ご近所体操 橋本元木公園	10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時10分～
26	日		
27	月	にぎわい栗の里農園 畑 あいあいサロン(申し込み制) 支	9時～ 13時半～
28	火	ご近所体操 田通公園 いきいき百歳体操 日本リフト	9時～ 10時～
29	水		
30	木		
31	金		

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

4/30退位の日及び5/1即位の日により、4/28～5/6まで相原高齢者支援センターはお休みとなります。緊急の場合は、電話をお願いします。



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 TEL 703-5088

## 定期開催のご案内



### 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



### 二本松にこここサロン

二本松町内会会館にて毎月第1・3金曜の9時45分から介護予防体操を30分実施してから、歌や、おしゃべり等を楽しんでいます。  
日時：毎月第1・第3金曜日 9:45～約2時間  
場所：二本松町内会会館 参加費：200円



### 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  
(4月：8日、22日 5月：13日、27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～  
4月：3日、17日  
5月：15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



### 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  
4月1日、5月はお休みです。  
場所：相原病院 1Fエレベーターそば



### 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  
4月1日、5月はお休みです。  
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1500円(本と保険代)



### 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 10:00～11:30  
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。  
場所：相原高齢者支援センター  
参加費：200円(保険代、茶菓子代として)  
4月25日 座談会  
5月23日 オムツの使い方・選び方講座



### 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。  
場所：相原高齢者支援センター  
参加費：200円  
4月11日 歌・軽い体操  
5月9日 認知症予防ゲーム



## 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)

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

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