

介護ストレスとその解消法

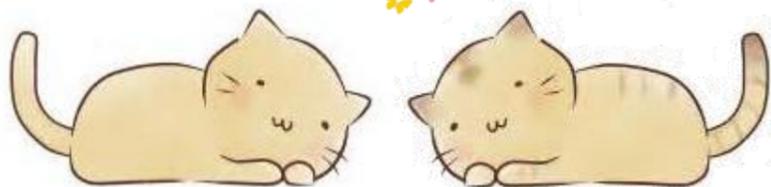
より良い介護を続けるために。介護者自身の心の負担を軽くする方法を学びます。

講師 つばさクリニック
鈴木 智広 医師

日時 2019年6月27日(木)
14:00~15:00

場所 城山保健福祉センター 2階会議室

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



6月・7月の予定

★お気軽体操★

向原(向原自治会館) 第1・3(月)10:00~
久保沢(久保沢自治会館)第1~4(火)10:00~
城北(城北センター) 第2 (火)13:30~
町屋(町屋公園) 第2・4(木)10:00~
原宿(原宿堀公園) 第1・3(木)10:00~

★サロン★

町屋あけぼの会(町屋自治会館)第3(水)13:00~
若葉台さわやかサロン 第2(木)13:00~
(若葉台自治会館)
小倉ゆめサロン(小倉自治会館)第3(木)9:00~
若葉ほっこりーな 第3(金)10:00~
(若葉台自治会館)
原宿なごまーる(原宿自治会館)第3(水)10:00~
谷ヶ原まったりーな 第4(木)10:00~
(谷ヶ原自治会館)
ふれあいカフェ(久保沢自治会館)第4(日)10:00~
脳活サロン・ひらめき 第3(木)10:00~
(センター2F会議室)

♪城山うたおーか(センター1F健診室)
第2(月)13:30~
♪城山うたごえサロン(もみじホール)
第1(金)13:30~
♡城山町家族を支える会ほっと
(センター2階会議室)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)
(センター2階和室) 第4(木)13:30~

★体操★

向原すみれ会(向原自治会館)
第4(木)13:00~15:00
里山百歳体操(城北センター)
毎週(木)9:30~10:30
城山ラジオ体操(城山自治会館)
(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



6月より新しい職員が入りました!

介護福祉士 荒井 圭子です。

宜しくお願い致します!



6月 7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. 61. 2019
電話: 042-783-0030
FAX: 042-783-0070

第2回

希望をつなぐツール連続講座

あなたが大切にしていることはなんですか?
一緒にカードゲームをしながら話し合しましょう。

講師 国民健康保険 内郷診療所
土肥 直樹 医師

定員 40名(申込順)

日時 2019年7月17日(水)
14:30~16:00

場所 城山保健福祉センター 1階 健診室

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



☆第1回を終えてみて...~担当者のこえ~



本人・家族ともに良かったと思える最期を迎えてほしい。
そんな思いから企画しています。
当日は、約30名の方が参加され、1時間半では足りないくらい盛り上がりました。
カードゲームは、その時々で手元にくるカードが異なります。繰り返し行うことで、自身にとって本当に“大切なこと”を考えます。第1回目に参加された方、参加できなかった方。第2回目からの参加も大歓迎です。多くの方の参加をお待ちしています。



城山うたごえサロン月例会

2019 セタコンサート

- ★日時：2019年7月5日(金) 午後1時半開場 2時開演
- ★会場：もみじホール城山
- ★入場料：当日 500円(当日)
- ★月例会：♪「城山わがまち」♪「たなぼたさま」他
- ★コンサート：ピアノ独奏 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

主催：城山うたごえサロン友の会
 協力：NPO法人社会福祉協議会しろやま(つくしの家)
 城山高齢者支援センター
 ~お問合せ~
 090-4438-0758 城山うたごえサロン 梅田

~地域介護予防教室~

みんな集まれ！健康づくり！

- 日時：2019年7月1日(月) 10:00~12:00
- 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 平岡 亮一 先生
- 内容：運動・介護予防のお話
- 申込：40名 ※募集人員に達した時点で受付終了します。
~6/3(月)より受付開始！~
- 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：運動しやすい服装、靴、飲み物、タオルなど

お問い合わせ
 城山高齢者支援センター：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~

6月スタート!

「スマイルクラブ 商工会議所」

開催日：毎月第1水曜日
 13:30~15:00
 会場：城山商工会議所

体操や脳トレなどを行う予定です。
 お楽しみに！
 ※参加費あり
 詳しくはお問い合わせ下さい！

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)

~通所型住民主体サービス~

人生エンジョイクラブ

開催日：毎月第2木曜日・第4金曜日
 13:30~15:00
 会場：城山保健福祉センター他
 費用：1回100円
 ※別途、運動に必要な用具を購入して頂く事があります。

活動内容
 ①筋力トレーニング主体の運動機能向上、
 栄養改善、口腔機能向上を組み合わせ
 て認知症発症を遅らせる(90分)
 ②健康づくり地域づくりに繋がるテーマで
 会話し頭の体操(30分)

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

成年後見制度 遺言書の学習会・相談会

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？
 遺言書のことについて聞いてみたい！
 制度の基本からお話します。希望される方は学
 習会後に個別相談もできます。

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：2019年6月20日(木)
 2019年7月18日(木)
 10:00~12:00
 会場：城山保健福祉センター 1階相談室

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

認知症カフェ

まんまるえがお

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

2019年6月18日(火)
 2019年7月16日(火)

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