

# 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



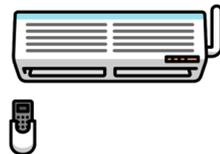
偶数月発行 vol. 38

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## 新型コロナウイルスや熱中症に気を付けながら残暑を乗り切りましょう

### 新型コロナウイルスの注意点！

- ① 3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)の重なりを避けましょう
- ② 人との距離を保ちましょう(目安は2メートルです)
- ③ 手洗い、咳エチケットなど感染防止に努めましょう



### 熱中症の注意点！

- ① 水分や塩分をこまめに取りましょう
- ② 暑い時は無理せずエアコンを使いましょう
- ③ 暑い日、日中の時間帯は外出を控えましょう



マスクは屋外で2M距離があれば外してOKです！

2Mの目安は、お互いに手を伸ばし、間に人が1人入る位です。

### あいはら介護塾(全4回)塾生大募集！

～介護について、一緒に学んでみませんか？  
介護をされている方、介護に関心のある方、  
介護現場で働かれている方…皆様のご参加をお待ちしております～



日時:令和2年9月16日(水)、10月21日(水)、11月18日(水)、12月5日(土)  
午前10時から11時半(全4回)

会場:相原公民館1階 大会議室(相原4-14-12)  
対象:相原・二本松地域にお住まいの方 先着35名  
内容:車椅子への移乗や体位交換、食事の介助法・  
衣服やシーツの交換・音楽鑑賞会

介護予防のための運動教室 参加無料

### ザ・シニアヨガ!(全4回)



大人気のヨガが地域介護予防教室に初登場!  
安心安全! もちろん、マスク着用でもOK♪  
コロナで鈍った体をほぐしませんか?

日時:令和2年10月1日(木)、10月8日(木)、10月15日(木)、10月22日(木)

午後1時半から3時まで(全4回)

会場:相原公民館1階 大会議室(相原4-14-12)

対象:相原・二本松地域にお住まいの、運動に支障のない概ね65歳以上の方 先着20名

内容:ヨガ(座学+実技)、ウォーキング

持ち物:ヨガマット、バスタオル(マットをお持ちでない方)水、ハンドタオル

講師:介護予防運動指導員 中島 成先生

当日は、検温・マスクの着用、手指消毒をお願いします。ソーシャルディスタンスを保てるよう、大きな会場をお借りします。この事業は、市からの委託を受け実施しております。駐車場に限りがあるため公共交通機関のご利用をお願い致します。すべての日程に参加できない場合でも、ご参加頂きます。コロナの為、市の要請により中止となりました。

お問合せ先:相原高齢者支援センター TEL703-5088

# みんなの伝言板、始めました！

最近の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、町内を歩かれる方が減っている今日この頃…。なかなか会えないお友達やご近所さんに向けて、メッセージを書いてみませんか？

晴れている日中に相原高齢者支援センター外に掲示しておきますので、お気軽にご記入ください♪

期間：8月1日～ 月～土(日曜祝日除く)の8:30～17:00まで

※雨天中止

場所：相原高齢者支援センター交流スペース前の窓付近

ルール：①マジックペンのご持参をお願い致します。

②ご友人・ご近所さんへのメッセージ、医療介護従事者等へのエールは大歓迎ですが、誹謗中傷はご遠慮下さい。



## コロナに負けない体力作り！



(実際に支援センター職員がメジャーで計測してみました)

### ★公園ウォーキング★

○原宿公園：内周455m、外周560m

○窪ノ淵公園：内周100m

○二本松公園：内周300m、外周500m

○峡の原あじさい公園：内周110m

○日枝前公園：内周150m、外周300m

○相原児童遊園：内周60m

○相原八幡宮横さつき広場：内周80m

○上松並公園：内周95m

○西橋本ふれあい広場：内周155m

○田通公園：内周125m、外周175m

※ウォーキングの時は汗拭きタオル、飲み物を持参し、涼しい時間帯で無理をしないように、

自分の体調に合わせて行ってください。《散歩道など計測してほしい方はお声がけください》

## ご近所体操、地域向け教室など調整中です！



市の新型コロナウイルスの感染予防対策に沿って事業を運営していますが、12月末までの事業中止が決定となりました。

楽しみにされている方には申し訳ありませんが、ご理解を頂けたらと思います。もうしばらくお待ちください。



それまでは、TV体操や趣味活動などご自分でできることを行い、体力維持に努めて下さいね。相原高齢者支援センターは皆様を応援して参ります！

※予定表について、事業再開時は改めて予定表を作成し、皆様にご案内いたします。



お問い合わせ先：相原高齢者支援センター TEL703-5088