

# JOY じょいふる あいはら 2・3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. 41

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## ご近所体操二本松・はっぴーとご近所太極拳、再開しています!



主催される方のご配慮により、昨年から3カ所の体操・太極拳が再開しています。外活動ではありますが、感染症対策（3密防止とマスク着用）の上、ご参加ください。※転倒によるケガ等は各自自己責任となります。雨天・荒天中止です。

### ご近所体操 二本松

日にち：毎月第1・3木曜  
※主催者の都合により変更あり  
2月はお休み  
3月4日、18日  
時間：10:00～10:30  
場所：二本松公園  
(二本松4-16)

### ご近所太極拳

日にち：毎月第2水曜  
2月10日  
3月10日  
時間：10:00～11:00  
場所：相原八幡宮横  
(相原6-5)

### ご近所体操はっぴー

日にち：毎月第1・3水曜  
2月3日、17日  
3月3日、17日  
時間：10:00～10:30  
場所：窪ノ淵公園  
(二本松1-28)

## くるくるアート、作成中です!

(くるくるイメージ)

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…。相原高齢者支援センターでは、疫病退散を願って「くるくるアート」を作成しています。お手持ちのチラシや折り紙をくるくるしてお気軽にお持ちください。



期間：月～土(日曜祝日除く)の8:30～17:00まで

場所：相原高齢者支援センター交流スペース

ルール：①たて1.8cm×よこ7.5cmの大きさの紙を用意します。

②紙をたて半分に折って、つまようじでくるくるします。

※紙はセンターでお渡しもできます♪



新型コロナウイルスの影響で外出が減り、最近足元がつまづきやすくなったり、ものわすれが増えてきたりしていませんか？もしくは、ご家族やご近所さんで心配な方はいませんか？相原高齢者支援センターでは、感染予防対策を講じながら、今後も地域内の取り組みを応援して参ります。お気軽にご相談ください。

## 文通友達、募集中です！

外に出るのは怖いけど、手紙のやりとりならしたいという方は、ぜひご連絡ください。

## 電話友達、募集中です！

外に出るのは怖いけど、電話のやりとりならしたいという方は、ぜひご連絡ください。

## 散歩友達、募集中です！

感染予防の距離をとりながら、一緒に近くの公園を歩きたいという方は、ぜひご連絡ください。

## ボランティアさんも募集中！！

ご自宅近くの公園で体操をしてもいい、一緒に散歩をしてもいいという方は、ぜひご協力頂けると助かります。

## 「インフルかな？コロナかな？」と思ったときは、かかりつけ医に電話で相談を



熱

咳

のど



「かかりつけ医」がいる場合は・・・

まずは電話で「かかりつけ医」へ



「かかりつけ医」がいない、「かかりつけ医」が休み等お困りの場合は・・・

県発熱等診療予約センター

☎0570-048914

つながらない場合は 

☎045-285-1015

(毎日午前9時～午後9時)

夜間・休日に急病でお困りの場合は・・・



相模原救急医療情報センター

☎042-756-9000

平日：午後5時～翌日午前9時

土曜：午後1時～翌日午前9時

日曜、祝日、年末年始

午前9時～翌日午前9時

引き続き、マスク着用と3密防止、適度な加湿、十分な休養と栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ予防にもつながります。

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る為、3月まで事業が中止となっています。4月以降の事業もまだ未確定な状況です。

楽しみにされている方には申し訳ありませんが、もうしばらくお待ちください。



お問い合わせ先：相原高齢者支援センター TEL703-5088