

コロナの時代でも取り組めることに挑戦中です!

参加者募集中!!

相原高齢者支援センターでは現在も対面事業が中止となっておりますが、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じながら取り組めることに現在挑戦中です。
ご近所体操は主催される方のご配慮により、昨年より3カ所の体操・太極拳が再開しています。今後も他グループの応援もして参りますので、随時情報発信させていただきます。

～「対面が怖い」という方もご安心ください～

ご注意! データ通信に関わる費用は別途自己負担となります。
お申し込み成立後に、こちらからミーティングID、パスワードをお伝え致します。

インターネット予約でご相談賜ります!

日時: 平日の月～金、9:00～17:00
方法: メールを頂けたらこちらから返信させていただきます。
内容: ズーム(ZOOM)を活用した相談対応。
アドレス: aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

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: 日頃の介護の悩みを話し合い、ほっとする場です。
場所: 相原高齢者支援センター
内容: ズーム(ZOOM)を活用した交流会

散歩、文通、電話仲間まだまだ募集中です!

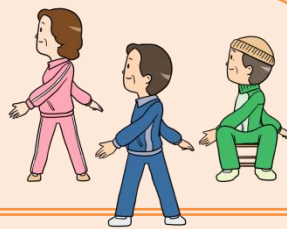
外に出るのは怖いけど、電話や手紙のやりとりなら・・・ご自宅近くの公園などを感染予防の距離をとりながら誰かとお散歩してみたいな等、ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。相原高齢者センターで仲介致します。

3/16に日枝前公園を歩きました!



ご近所体操で体を動かそう!

自由参加のため保険未加入となりますので、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。感染症対策(3密とマスク着用)の上、お気軽にご参加ください。



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 10:00～
4月20日から再開!

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 10:00～
※7～8月は9:00～

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 10:00～
※6～9月は9:30～

ご近所太極拳 相原八幡宮横
(相原 6-5)
日時: 毎月第2水曜 10:00～11:00
※7～9月9:00～

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. 42

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

相原高齢者支援センター 新しい職員紹介



阿部です。
宜しくお願いします。

当センターに新しい職員が2月に1名、4月より2名加わり、計7名となりました。今後ともよろしくお願ひします。

職員紹介

センター長(主任介護支援専門員)	谷 えみ子
保健師	本間 明子
社会福祉士	阿部 祐大 (2月入職)
主任介護支援専門員	川上 里沙
介護支援専門員	川勝 美奈子
社会福祉士	木村 大助 (4月入職)
介護支援専門員	瓜生 道子 (4月入職)

↓次号紹介予定

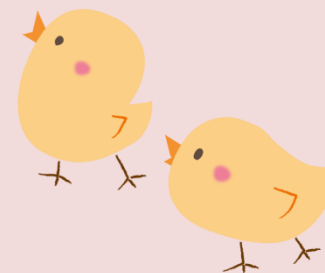
～感謝御礼～

「くるくるアート第1弾」が完成しました!

1月中旬から地域の皆様に折り紙をくるくるして持参頂き、作成していた「アマビエと赤べこ」がおかげさまで先日無事完成致しました♪
30名近くの方に何度も足を運んで頂きました。ご協力頂き、誠にありがとうございました。
折り紙がまだまだたくさんありますので、「くるくるアート第2弾」を現在作成中です。
引き続き、ご協力の程宜しくお願い致します。
お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



疫病退散を祈願しています。

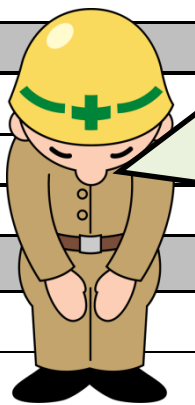


第2弾は「シーサー」です!
(魔除け、悪疫返しの守り神とされています)

4月 今月の予定 5月

日	曜	行事	開始時間
1	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
8	木		
9	金		
10	土		
11	日		
12	月		
13	火		
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
15	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
16	金		
17	土		
18	日		
19	月		
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
22	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) オンライン開催	10時～ 11時30分
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		

当センター主催の対面事業の見通しがまだ不明確な為、未確定なものは掲載しておりません。少しずつ増やせるように今後も調整して参ります。ご理解の程、よろしく申し上げます。



※地域内のサロンは「いきいきサロン相原」、「相原お茶べり会」が開催予定です。
「いきいきサロン二本松集会所」「サロンパチカ」「サロンシルバーローズ」、「二本松にここサロン」、「ジョイフル歌唱会」、「じょいふるカフェ」、「百歳体操（相原病院）」は休止中です。

日	曜	行事	開始時間
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
7	金		
8	土		
9	日		
10	月		
11	火		
12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
19	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
20	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
21	金		
22	土		
23	日		
24	月		
25	火		
26	水		
27	木	じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) オンライン開催	10時～ 11時30分
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		

お家でできるフィットネスで体も心もリフレッシュしましょう！

YouTube「ひらおか体操ちゃんねる」で体も心もスッキリしましょう
ラジオ体操や介護予防事業でおなじみの、平岡亮一先生による『ひらおか体操ちゃんねる』が好評配信中です♪（※動画視聴に関わる通信料は自己負担となります）
「肩こり・首こりすっきり体操」、「脳トレ元気アップ体操」、「免疫力アップエクササイズ」、「からだすっきり全身リフレッシュ体操」等、座ってできるものが多く紹介されていますので、ぜひお試しください☆



日本体操研究所
健康運動指導士 平岡亮一先生

ひらおか体操ちゃんねる



こちらの QR コードからアクセス！

おしらせ

いきいき百歳体操はスマホでもラジオでもできます！

筋力運動である「いきいき百歳体操」が自宅でもできます。動画を見たいラジオを聴きながら、体験してみてください。申し込み登録を頂くと、オンラインでも行えます。
ラジオ：FM HOT839 (FM83.9MHz)
月曜～金曜：①10:50頃、②13:10頃
土曜日：①10:35頃、②12:05頃
日曜日：①11:40頃、②16:10頃 ※土・日曜日は放送内容が変わる場合があります。



健康長寿は歯と口から！～歯と食べる機能を保つことは体の健康にも影響します～

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？以前と比べてむせやすい、噛めない等、口にささいな衰えがある状態です。加齢に伴い、歯の数や唾液の減少など口の中の状態が変化し、「年だから」と放っておくと口の機能が低下し、食べられるものが減ってしまう可能性があります。相模原市で歯と口の健康に関する事業を展開していますので、お気軽にお問い合わせください。

出前講座やります！

- ☆介護保険制度について
- ☆相模原市在宅福祉サービスについて
- ☆介護予防について
(体操、脳トレ、レクリエーション、歌声など…)
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆その他相談に応じます！

ボランティア募集してます！

じょいふるあいはらを配布したり、一緒にご近所体操をしたり、ウォーキングの付き添いや認知症の方の付き添いをしてくれる等のボランティアさんを募集しています。