

## くるくるアート第2弾完成しました！

4月から第2弾として取り組んでいる

くるくるアート「シーサー」が完成しました！

とてもカラフルで可愛いシーサーです。

第1弾に続いて多くの皆様のご協力に感謝いたします！

センター内に飾ってありますので

お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

第3弾の獅子舞（シシマイ）作成中です！

くるくる作成の協力者をまだまだ

募集しておりますのでよろしくお願いいたします！

完成した「シーサー」です  
第1弾「アマビエ」「赤べこ」  
も一緒に飾っています

ガラス越しにも  
見えるよ



## 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密防止とマスク着用)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～

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～

ご近所体操 田通公園  
(相原3-13)  
日時：毎月第2・第4火曜 9:00～  
4月27日から再開

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  
10:00～  
6月11日から再開

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月・9月9:00～ 8月は休止

ソーシャルディスタンスを  
保って実施中です



たくさんのご近所体操が再開しています！  
水分・帽子ご持参ください

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 あいほら 6月・7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. 43



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## 地域介護予防教室のご案内

### 笑いヨガ教室

参加  
無料

笑いヨガは、みんなで笑う「笑い」の健康体操です。

笑いを通して、身も心も元気になりませんか？

日時：7月9日(金) 10:00～11:00 ※雨天時は7月16日(金)へ延期

内容：笑いヨガ体験

場所：日枝前公園(二本松3-3)

講師：相川明子先生

定員：20名(お申込先着順)

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、  
マスク、暑いので汗拭きタオル

## 熱中症に気を付けましょう

### 熱中症予防×新型コロナ感染予防

これからどんどん気温が上がっていきます  
マスクを着けると体から熱が逃げにくくなり  
気づかないうちに熱中症になるなど注意が必要  
です！

以下の点を意識しながら生活し熱中症と感染  
予防・対策をしていきましょう！

- ①喉が渇いていなくてもこまめに水分補給
- ②上手にエアコンを使用
- ③エアコン使用中もこまめに換気
- ④暑さに備え、体づくりと日頃の体調管理
- ⑤涼しい服装・外出時には日傘や帽子

## 職員紹介

新しい職員が4月に1名加わりました。  
今後ともよろしくお願いいたします。

(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  
主任介護支援専門員 川上 里沙  
(4月入職)社会福祉士 木村 大助  
介護支援専門員 川勝 美奈子



木村です！  
宜しくお願いします

# 6月 今月の予定 7月

日	曜	行事	開催時間
1	火	ご近所体操 シオン 相原児童遊園	10時～
2	水	ご近所体操 はっぴー 窪/淵公園	10時～
3	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
4	金	テュークスウォーキング (介護予防) ※申し込み制 二本松公園	10時～
5	土		
6	日		
7	月		
8	火	ご近所体操 田通公園	9時～
9	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
10	木		
11	金	ご近所体操 元木公園	10時～
12	土		
13	日		
14	月		
15	火	ご近所体操 シオン 相原児童遊園	10時～
16	水	ご近所体操 はっぴー 窪/淵公園	10時～
17	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
18	金		
19	土		
20	日		
21	月		
22	火	ご近所体操 田通公園	9時～
23	水		
24	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～
25	金	ご近所体操 元木公園	10時～
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		

日	曜	行事	開催時間
1	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火	ご近所体操 シオン 相原児童遊園	10時～
7	水	ご近所体操 はっぴー 窪/淵公園	10時～
8	木		
9	金	ご近所体操 元木公園 笑いヨガ(介護予防) ※申し込み制 日枝前公園	10時～ 10時～
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	ご近所体操 田通公園	9時～
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
15	木	ご近所体操 二本松公園	9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/淵公園	10時～
22	木	海の日	
23	金	スポーツの日	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	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～
30	金		
31	土		

※地域のサロンは「いきいきサロン相原」、「お茶べり会」が再開しています。

「いきいきサロン二本松集会所」「サロンペチカ」「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。

## ～日々の生活で目標や役割を持ちましょう～

動かないこと(生活不活発)により身体や頭の働きが低下してしまいます。  
暮らしの中で役割や目標を決めて生活することで日々の暮らしが充実します！  
☆普段やっていなかった家事をする ☆毎日公園の周りを散歩する  
☆毎日決めた時間に体操をする ☆ペットやお花の世話をする



などなど・・・  
目標や役割を決めて継続することが元気でいる秘訣です♪

感染予防をしながらテーマを決めてみんなで公園を歩くお散歩仲間もまだまだ募集中です！詳しくは相原高齢者支援センターまで TEL042-703-5088

## いきいき百歳体操はスマホでもラジオでもできます！

相模原版 いきいき百歳体操

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。申し込み登録をして頂くと、オンラインでも行えます。  
ラジオ:FM HOT839 (FM83.9MHz) ※動画視聴に関わる通信料は、自己負担となります。  
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。



## 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♪  
コロナ禍の外出自粛で身体を動かす機会が減っている人は是非  
YouTube「[ひらおか体操ちゃんねる](#)」で検索！

## 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。

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