



4月  
5月号

メールもお待ちしております!  
[sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp)  
URL:<http://lifehomeshiroyama.com>

発行：城山高齢者支援センター  
偶数月発行 Vol. 72, 2021  
電話：042-783-0030  
FAX：042-783-0070

パソコンや携帯電話を使って、オンラインで繋がりませんか？

- ★例えば…画面同士で交流!!
- ★例えば…体操教室を観る!! 参加する!!
- ★例えば…お友達と画面上でおしゃべり!!



通信機器の取り扱いが得意な方、苦手な方、一緒に取り組んでみませんか？  
携帯電話やパソコンをお持ちの方でWi-Fiが繋がっている環境の方、ぜひぜひ、  
城山高齢者支援センター（042-783-0030）までお声かけ下さい！  
みんなで繋がろう!!

オンラインの “ 輪 ”

YouTubeにて好評配信中!

コロナ禍のなか  
お家でフィットネス

『ひらおか体操チャンネル』



城山地区でおなじみの健康運動指導士 平岡亮一先生 監修の健康フィットネス  
動画をYouTubeで紹介しています。

まだまだコロナ感染予防のため、お家で体操を始めましょう!

- ①肩こり・首こりすっきり体操（主な内容として）
  - ・肩のこりをほぐすストレッチ・固くなって疲れた肩甲骨をゆるめ整える。
  - ・首のこわばりをほぐす
- ②～⑭まであります

※その他にも…

相模原市中央区オフィシャル・相模原市ホームページより  
「さくら体操」



↑こちらのQRコードからアクセス

# オンラインにて開催しました！

## ケアマネ交流会

3月16日（火）13:30～15:00 オンラインによるケアマネ交流会を行いました。城山地区にお住まいの方を担当する13事業所35名のケアマネが参加し、コロナ禍における支援についての情報共有や意見交換を行いました。コロナにより入院中の方の面会が出来なかったり、サービス提供に時間がかかるなどの問題を抱えながらも、リモートワークや交代勤務、訪問時の滞在時間の短縮を行い、介護サービスが必要な方が困らないよう努力されていることが分かりました。今後はネット環境の設備投資が必要との意見が出ましたが同時にケアマネのリモート機器操作スキルも求められそうです。



## 認知症サポーター養成講座

3月25日（木）通所介護「リハプライド原宿」の職員向けに「認知症サポーター養成講座」をオンラインにて開催しました。自宅から参加してもらい、センター職員が事務所から講座を行いました。対面での講座以外にオンラインでも今後開催していきます。無料なので受講希望の団体の方、城山高齢者支援センターまでお問い合わせ下さい！



## 認知症予防カフェ まんまる 😊 えがお



3月3日（水）13:30～15:30 認知症予防カフェ「まんまる😊えがお」オンライン開催をしました!!  
今回も、そんぼの家城山、ハックルベリー、個人宅、センター事務所にて繋がりました。参加者は支援者を含め22名。  
歌やハーモニカ、篠笛、体操、写真など、ご自分の得意とする趣味を披露していただき、みんなで楽しみました！  
次回は4/7(水)、5/12(水)13:30～15:30 予定です。  
オンライン開催にご興味のある方は城山高齢者支援センターまでぜひお問合せ下さい!!

### お問合せ

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