

フレイル予防講座のご案内

参加者募集中!

参加無料

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
フレイルとは、要介護になる手前の、心身が虚弱な状態のことを言います。
コロナ禍で、自宅にいる時間が長くなり、身体が弱くなってきたと感じる方も多いと思います。フレイルにならないよう、今の生活を見直してみませんか？

開催日：10月15日（金）10月29日（金）11月12日（金）3回コース
時間：10時～11時

テーマ「フレイルにならない為に心掛ける事 運動編・栄養編・口腔編」

会場：相原公民館 大会議室 定員：20名程度（お申込み先着順）

講師：相原病院 大澤理学療法士、中丸管理栄養士、菊地言語聴覚士

*感染症対策のため、検温、手指消毒、マスク着用をお願い致します。



介護予防教室のご案内

参加者募集中! ~相原地区にお住まいの概ね65歳以上の、運動に支障のない方が対象となります~

参加無料

元気アップ体操教室

開催日 9月16日、30日、
10月7日の木曜日(全3回)

時間 13時30分~14時30分

会場 相原公民館 大会議室

定員 20名（お申込み先着順）

講師 健康運動指導士 平岡 亮一先生

内容 介護予防のお話、体操

服装 動きやすい服装、靴、水分、マスク



からだすっきり 太極拳教室

開催日 9月29日（水）
雨天時は、10/6（水）もしくは
10/27（水）に延期

時間 10時00分~11時00分

会場 日枝前公園（二本松3-3）

定員 20名（お申込み先着順）

講師 太極拳師範 関口 国広先生

内容 太極拳の体験

服装 動きやすい服装、靴、水分、マスク



動いて笑って認知症予防!

開催日 10月6日、20日の水曜日、
10月26日の火曜日（全3回）

時間 14時00分~15時00分

会場 緑区合同庁舎4F 集団指導室

定員 20名（お申込み先着順）

講師 健康運動指導士 山口恵美子先生

内容 介護予防のお話、体操

服装 動きやすい服装、靴、水分、マスク



からだすっきり 元気教室

開催日 11月4日（木）
雨天時は11/18（木）に延期

時間 10時00分~11時00分

会場 橋本公園（緑区西橋本5-3）

定員 20名（お申込み先着順）

講師 健康運動指導士 平岡亮一先生

内容 介護予防のお話、体操

服装 動きやすい服装、飲み物、マスク



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. 44

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

9月21日は世界アルツハイマーデーです

9月21日は世界アルツハイマーデーです。1994年9月21日、国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。認知症に関する認識を高め、世界の患者さんご家族に、支援と希望をもたらすことを目的とし、会議の初日である9月21日を「世界アルツハイマーデー」としました。

認知症支援のシンボルカラーはオレンジ色です。

地域の皆様に、オレンジ色の折り紙で小さなハートを折って頂き、それをつなぎ合わせて、大きなハートのポスターを作りたいと思います。

高齢者支援センターに折り方を書いた紙と、オレンジ色の折り紙を用意しています。ご協力頂ける方は、支援センターまでお越しください。

この機会を、認知症のことを知り、考える機会にしませんか？

ご協力をお願いいたします。



職員紹介



新しい職員が6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

社会福祉士 木村 大助

介護支援専門員 川勝 美奈子

(6月入職) 主任介護支援専門員 谷澤 寛



谷澤です!
宜しくお願いします



8月 今月の予定 9月

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月		
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
4	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
5	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
6	金		
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	ご近所体操 田通公園	9時～
11	水		
12	木		
13	金	ご近所体操 元木公園	10時～
14	土		
15	日		
16	月		
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
18	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
19	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
20	金		
21	土		
22	日		
23	月		
24	火	ご近所体操 田通公園	9時～
25	水		
26	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
27	金	ご近所体操 元木公園	10時～
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
2	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	9時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
9	木		
10	金	ご近所体操 元木公園	10時～
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	ご近所体操 田通公園	9時～
15	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
16	木	ご近所体操 元気アップ体操教室 (申込制)	10時～ 13時半～
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
22	水		
23	木		
24	金	ご近所体操 元木公園	10時～
25	土		
26	日		
27	月		
28	火	ご近所体操 田通公園	9時～
29	水	からだすっきり太極拳教室 (申込制)	10時～
30	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 元気アップ体操教室	10時～ 11時30分 13時半～

ご近所体操で楽しく体を動かしましょう！

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。

ソーシャルディスタンスを

保って実施中です。水分と帽子をお持ちください。

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

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 田通公園

(相原3-13)

日時：毎月第2・第4火曜 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 橋本元木公園

(橋本8-21)

日時：毎月第2・第4金曜

10:00～

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～

動かないことにより体や頭の動きが低下してしまいます。

近くを散歩したり、普段やっていない家事を行うなど、毎日の暮らしの中で
目標や役割を決めて継続することがとても大切です♪



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。

※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」「サロンシルバークロス」「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。

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