

### 北警察署からのお知らせ



秋の交通安全運動スローガン  
「横断歩道 止まって確認 お先にどうぞ」

日が短くなってきました。  
運転する側も歩行者も交通ルールを  
守りましょう



### 消費生活総合センターからのお知らせ



悪質業者は狙っています!!  
高齢者の不安

3K!!

- 孤独・・・「お悩み聞きますよ」  
(kodoku)
- 健康・・・「飲むだけで痛みがとれますよ」  
(kenkou)
- (お)金・・・「老後資金を増やしませんか」  
(kane) 「必ず儲かりますよ」

困ったこと、不安なことがありましたら  
お早めに消費者ホットラインまで  
お電話ください。  
消費者ホットライン ☎188



### いきいき百歳体操のお知らせ



百歳体操は、高齢者の筋力向上を目的とした体操です。重錘バンドという重りを手首や足首に巻き、椅子に座って手足をゆっくりと動かす体操です。

ご自宅で重りなしでも行えますので、ぜひ体験してみてください♪

いきいき百歳体操 相模原市ホームページで動画配信中

エフエムさがみ 「ラジオ de いきいき百歳体操」

◎月曜～金曜：10時50分頃～/13時10分頃～

◎土曜：12時5分頃～

◎日曜：11時45分頃～/16時10分頃～



### 大きなハートありがとう!!

アルツハイマーデーにちなんでのハート  
作りに協力して下さった皆様、改  
めてご協力ありがとうございました。



紙面についての申込・  
問合せは相原地域包括  
支援センターまで  
Tel.703-5088

# JOY じょいふる あいほら 10月・11月

相原地域包括支援センター(相原高齢者支援センター) 偶数月発行 vol. 45  
相模原市緑区二本松3-4-7  
電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089  
aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

## フレイルを予防しましょう!

皆さん「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?

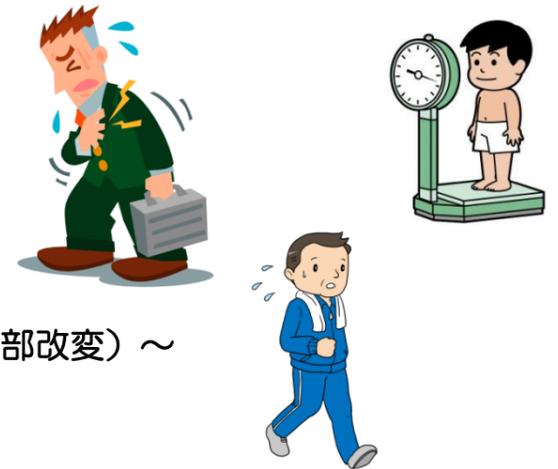
### 心身機能チェック!

- ①半年で体重が2kg以上減った
- ②歩くのが遅くなった
- ③疲れやすくなった
- ④筋力(握力)が低下した
- ⑤体を動かすことが減った

～心身機能チェック判定(改訂J-CHS基準を一部改変)～

1～2個当てはまったら⇒フレイル予備群

3個以上当てはまったら⇒フレイル



### フレイル予防講座のご案内!

開催日:10月15日(金)、29日(金)

11月12日(金)全3回

時間:10時00分～11時00分

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

### 介護予防教室のご案内

#### 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

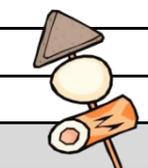
内容 介護予防のお話、体操

服装 動きやすい服装、飲み物、マスク

～感染予防のため、当日は検温、手指消毒、マスク着用をお願い致します～

# 10月 今月の予定 11月

日	曜	行事	開始時間
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
6	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 太極拳教室 (申込制) 日枝前公園 動いて笑って認知症予防! ① (申込制)	10時～ 10時～ 14時～
7	木	ご近所体操 二本松公園 元気アップ体操教室①(申込制)	10時～ 13時半～
8	金	ご近所体操 元木公園	10時～
9	土		
10	日		
11	月	動いて笑って認知症予防! ② (申込制)	10時～
12	火	ご近所体操 田通公園	9時～
13	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
14	木		
15	金	フレイル予防講座① (申込制)	10時～
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
20	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
21	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
22	金	ご近所体操 元木公園	10時～
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	ご近所体操 田通公園 動いて笑って認知症予防! ③ (申込制)	9時～ 14時～
27	水		
28	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
29	金	フレイル予防講座② (申込制)	10時～
30	土		
31	日		

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

## 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。

上松並公園でも開催準備中!

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

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~

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~

※祝祭日は、二本松公園以外お休みです。



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♪



今後も3つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避け、人との距離を保ちながら(目安は2メートルです)手洗い、咳エチケットなど感染予防に努めましょう。相原地域包括支援センターは、今後も感染予防対策を講じながら、事業運営をして参ります。

## 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。

相模原市の意向により、R3年10月より今までの愛称である「高齢者支援センター」から、介護保険上の正式名称である「地域包括支援センター」という名称に順次切り替えていくこととなりました。

発行: 相原地域包括支援センター(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

※地域のサロンは「いきいきサロン相原」、「お茶べり会」が10月から再開します。「いきいきサロン二本松集会所」「サロンペナカ」「サロンシルバーローズ」「二本松にこにこサロン」「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。

