



ビバ! しろやま

2月 3月号

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

発行：城山地域包括支援センター
偶数月発行 Vol. 77. 2022
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

さがみはら ながらながら体操 (DVD) 配布しています!

無料

コロナ禍のなかで、自宅で過ごしている方、外出を控えている方、必見です!
ただいま当センターで、DVD『ながらながら体操』(相模原市高齢・障害者支援課作成)をお配りしています。
基本編では「寝ながら」「鏡を見ながら」「タオルを使いながら」「テレビを見ながら」「新聞や本を読みながら」のながら体操。
ステップアップ編では「カーテンの開け閉めをしながら」「窓ふきをしながら」「テレビのリモコン操作をしながら」「歩きながら」「料理をしながら」「低い位置の物を取りながら」のながら体操。
日頃のちょっとした時間を上手に使って、「元気の貯金」をしましょう!



若葉台のサロン ＹＹ若葉 (わいわいわかば) オープンしています!

ワイワイおしゃべりをしたり、お茶を飲みながら本を読んだり、作品展示を見たり…♪
スマートフォン講座等のイベントを企画して、年齢を問わず楽しい交流を目指しています。お気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪



開催日
毎週 水・土曜日
10:00~16:00
対象者：どなたでも
(水曜8:30から朝市も開催中です)

お問合せ：代表者 柳井 正晴さん
☎080-5648-5566

わくわくクラブ中沢 会員募集!

中沢自治会館で毎月第4木曜日に体操教室を行っています。
ご興味のある方はぜひご参加ください。

日程：毎月第4木曜日
10:00~11:30
参加費：250円
会場：中沢自治会館
指導者：中戸 美恵子さん

※マスク、換気、適度な距離、手指衛生等に気をつけて開催しています。
まん延防止等重点措置などにより、活動状況が変わります。お問合せ下さい。

ヤングケアラーってご存じですか？

ヤングケアラーとは、法律上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている児童を指します。

それにより、学校に行けない、友達と遊ぶ時間がない、クラブ活動ができない、宿題などの勉強に割く時間につくれないなど、本来守られるべき子ども自身の権利を侵害されている可能性があります。また、その結果、学校の勉強についていけない、友人関係がうまく築けないなど、将来に影響が及ぶことも考えられます。

地域で見守る中でそのような方を見かけたら、ご連絡、ご相談下さい。

もし、そのような方を見かけたら…

★こどもと家庭の相談

緑子育て支援センター

☎042-775-8815

★問い合わせ等、連絡など

城山地域包括支援センター

☎042-783-0030



成年後見人制度相談会

制度について必要になるかもしれない、具体的に知りたい、相談したい、と思う方、個別相談してみませんか？

日時：令和4年2月16日（水）

13:00～15:00

令和4年3月16日（水）

10:00～12:00

対象：城山在住の方

講師：一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター会員行政書士

場所：城山地域包括支援センター

認知症予防カフェ

まんまる 😊 えがお

「まんまるえがお」は物忘れが気になる方やその家族、地域の方、どなたでも参加ができる交流の場です。

★令和4年 2月 2日（水）

★令和4年 3月 2日（水）

13:30～15:30（毎月第1水曜日）

※オンラインと会場で開催します。ご興味のある方は、お問い合わせ下さい。

参加者&スタッフ交流会を開催しました！

令和4年1月18日（火）午後1時より城山公民館にて認知症予防カフェ「まんまるえがお」の参加者とスタッフの交流会を開催しました。

リモート開催が続いていたので、初めて対面でお顔を合わせる方もおり、賑やかな交流会となりました！

12月より城山地域包括支援センターに新しく職員が配属されました！

介護支援専門員・介護福祉士 篠崎 悟 です。

どうぞ宜しくお願い致します！



紙面についてのお問合せ・お申込みは城山地域包括支援センターまで☎042-783-0030
（月～土 8:30～17:30）