

### 「知っておきたい成年後見制度」講演会のお知らせ

自分や家族の今後の財産管理や必要な手続きが心配という方、この機会に成年後見制度について学んでみませんか？

日時：3月9日（水） 13時30分～15時00分  
場所：相原地域包括支援センター交流スペース  
講師：さがみはら成年後見あんしんセンター職員  
対象：相原地域に在住の方  
定員：10名（お申込み先着順）



### 「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

認知症サポーターとは？

何か特別なことをするわけではありません。認知症の人やその家族を地域で温かく見守る「応援者」です。

今回は相原包括の職員が作成した紙芝居や相模原市が作成したテキストを使った講座です。

日時：3月16日（水） 10時～11時  
場所：相原地域包括支援センター交流スペース  
講師：相原地域包括支援センター職員  
定員：10名（お申込み先着順）



内容：認知症の症状とは、認知症の人と接するときの心構え等

講演会・講座に関しましては検温、手指消毒、マスク装着のご協力をお願い致します。新型コロナウイルス感染状況により中止や延期になる可能性がございます。ご了承ください。

### じょいふるカフェ参加者募集中！

じょいふるカフェではおしゃべり、軽い体操、脳トレなどを行っています。毎月第1、2木曜日の2回に分けて開催しており、現在は第1木曜日のみ参加者を募集しています。保険代などとして1回200円を頂いております。定員になり次第、募集を締め切らせて頂きますのでご了承ください。



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 あいはら 2月・3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. 47  
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](mailto:aihara0401@citrus.ocn.ne.jp)

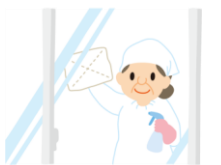
### さがみはら ながらながら体操 DVD 配布中です

コロナ禍により外出を控えたり、通いの場や趣味活動の再開が難しいことにより、身体を動かす機会が減少していると思います。

つい運動不足になったり、運動が苦手な方でも普段の生活の中でちょっとしたひと手間の工夫をすることで家にいながら簡単に運動ができます。家の中で一人でも楽にできる「ながらながら体操」を始めてみませんか。

- ☆寝ながらながら体操
- ☆タオルを使いながらながら体操
- ☆歯磨きしながらながら体操
- ☆テレビを見ながらながら体操
- ☆テーブルを拭きながらながら体操
- ☆窓を拭きながらながら体操

配布場所：相原地域包括支援センター  
配布期間：DVDがなくなり次第終了ですので是非お早めにお越しください。相模原市のホームページから見ることも可能です。



### ご近所体操上松並公園お手伝い頂ける方・参加者募集中！

11月から始まった上松並公園（二本松2-31）のご近所体操のお手伝い頂ける方・参加者を引き続き募集中です。



# 2月 今月の予定 3月

日	曜	行事	開始時間
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 窪ノ淵公園	10時～
3	木	じょいふるカフェ 相原包括	10時～
4	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
5	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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	じょいふるカフェ 相原包括	10時～
11	金		
12	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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 窪ノ淵公園	10時～
17	木		
18	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
19	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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) 相原包括	10時～
25	金	ご近所体操 元木公園	10時～
26	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
27	日		
28	月		

日	曜	行事	開始時間
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 窪ノ淵公園	10時～
3	木	ご近所体操 二本松公園 じょいふるカフェ 相原包括	10時～
4	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
5	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
6	日		
7	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
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 成年後見制度講演会 相原包括	10時～ 13時半～
10	木	じょいふるカフェ 相原包括	10時～
11	金	ご近所体操 元木公園	10時～
12	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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 窪ノ淵公園 認知症サポーター養成講座 相原包括	10時～ 10時～
17	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
18	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
19	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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) 相原包括	10時～
25	金	ご近所体操 元木公園	10時～
26	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

2月のご近所体操二本松公園と  
ご近所体操ななかまど(さくら公園)は  
お休みになります



地域のサロンは「いきいきサロン相原」「お茶べり会」  
「サロンペチカ」その他百歳体操が順次再開していま  
す。



## 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。

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 ななかまど さくら公園  
(二本松3-17)  
日時：毎月第1月曜  
14:00～ 2月のみ休止

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 二本松公園  
(二本松4-16)  
日時：毎月第1・第3木曜  
10:00～ 2月のみ休止

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 上松並公園  
(二本松2-31)  
日時：毎月第1・第3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～

ソーシャルディスタンスを  
保って実施中です。水分をお持ちください。

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、マスク着用、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。

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