

相原地域包括支援センターからのお知らせ

コロナの時代でも取り組めることに挑戦中です！

相原地域包括支援センターでは現在、対面事業を縮小しながら実施していますが、新型コロナウイルスの感染予防対策を講じながら取り組めることに今後も挑戦して参ります。ご近所体操は主催される方のご配慮により、昨年度から7カ所の体操・太極拳が再開しています。今後も他グループの応援もして参りますので、随時情報発信させていただきます。

～「対面が怖い」という方もご安心ください～

ご注意！データ通信に関わる費用は別途自己負担となります。
お申し込み成立後に、こちらからミーティングID、パスコードをお伝え致します。

インターネット予約でご相談できます！

日時：平日の月～金、9:00～17:00
方法：メールを頂けたらこちらから返信させていただきます。
内容：ズーム(ZOOM)を活用した相談対応。
アドレス：aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ)

日時：毎月 第4木曜日
10:00～11:30
場所：相原地域包括支援センター
内容：認知症の方や、介護をされている方のZOOMを活用した集いの場です。対面での参加も可能です。まずはお問い合わせください。

お散歩仲間、募集中！

外に出るのは怖いけど、自宅近くの公園を感染予防の距離をとりながら誰かとお散歩してみたいな等、ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。
相原地域包括支援センターで仲介致します。

ご近所体操の参加者と新規開催場所募集中！

感染予防の距離をとりながら、ご自宅近くの公園でラジオ体操を一緒に行いませんか？
お手伝いしてみたい方、開催してほしい場所等、ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

地域からのお知らせ

百歳体操 やすらぎの会

日時：毎週水曜日 13:30～
場所：相原当麻田自治会館
(相原3-25-2)

参加費：1回100円 **まだまだ募集中！**
問い合わせ先：
柴崎氏 042(771)6844
奈良氏 080(5504)5833

相模原市からのお知らせ

ながらながら体操のDVD配布中。
相原地域包括支援センターにまだまだ在庫あります。

はり、きゅう、マッサージ施術料助成券の助成金額、交付対象者の年齢が変更となります。
《変更点》
①助成券2000円⇒1000円
②70歳以上を75歳に変更
(※令和8年度までに、4年度は71歳以上の方)

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

相原地域包括支援センター 通信「JOYふるあいはら」 令和4年4月号

JOYふるあいはら 4月・5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. 48
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

北警察署からのお知らせ 消費生活センターからのお知らせ

交通事故防止スローガン



通学路 速度を落とす おもいやり
おじいちゃん 今度は ぼくが乗せる番
確認の甘さが 苦い事故を呼ぶ

検針票は見せないで ～電気の契約切り替えトラブル～

契約中の大手電力会社を名乗る人が突然訪問し、「電気代が安くなるから検針票をみせてほしい」と言われ、理解しないまま申込み書に署名、供給地点特定番号を書きってしまったと高齢者の方が民生委員さんに相談する事例がありました。希望していないのに勝手に契約を切り替えられるケースもある為、安易に教えないようにしましょう。料金プランなどしっかり説明を受け、周りの人に相談するのも良いですね。困った時は消費者ホットライン188へご連絡をお願いします。

地域介護予防事業のお知らせ



参加無料

笑いヨガ教室

笑いヨガは、みんなで笑う「笑い」の健康体操です。笑いを通して、身も心も元気になりませんか？

日時：5月11日(水) 10:00～11:00

※雨天時は5月18日(水)へ延期

場所：日枝前公園(二本松3-3)

内容：笑いヨガ体験

講師：笑いヨガインストラクター
相川明子先生

定員：20名(お申込先着順)

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、

元気アップ!介護予防教室(全3回)

毎回好評の平岡先生から指導して頂く健康体操です。みんなで楽しく体操をしてみませんか？

日時：6月16日(木)、30日(木)
7月7日(木)(3回コース)
10:00～11:00

場所：相原公民館 1F大会議室
(相原4-14-12)

内容：体操とストレッチ

講師：健康運動指導士 平岡 亮一先生

定員：15名(お申込先着順)

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、

4月 今月の予定 5月

日	曜	行事	開始時間
1	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
2	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
3	日		
4	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
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 やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	10時～ 13時30分
7	木	ご近所体操 二本松公園 じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～ 10時～
8	金	ご近所体操 元木公園	10時～
9	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
10	日		
11	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14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 やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	10時～ 13時30分
14	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
15	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
16	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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 やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	10時～ 13時30分
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	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
24	日		
25	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
26	火	ご近所体操 田通公園	9時～
27	水	やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	13時30分
28	木	じょいふるオレンジカフェ (ZOOM) 相原包括	10時～
29	金		
30	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
4	水	やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	13時30分
5	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
6	金	ご近所体操 上松並公園 じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～ 10時～
7	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
8	日		
9	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
10	火	ご近所体操 田通公園	9時～
11	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横 笑いヨガ教室(申込制) 日枝前公園 やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	10時～ 10時～ 13時30分
12	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
13	金	ご近所体操 元木公園	10時～
14	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
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 やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	10時～ 13時30分
19	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
20	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
21	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
22	日		
23	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
24	火	ご近所体操 田通公園	9時～
25	水	やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	13時30分
26	木	じょいふるオレンジカフェ (ZOOM) 相原包括	10時～
27	金	ご近所体操 元木公園	10時～
28	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
29	日		
30	月		
31	火		

地域のサロンは「いきいきサロン相原」「お茶べり会」「サロンベチカ」「いきいきサロン二本松集会所」は再開しています。

5/3～5/5は祝祭日の為、相原地域包括支援センターはお休みとなります。

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。

※祝祭日は、二本松公園とシオン以外お休みです。



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～

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～

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！



支え合いメイト相原会のボランティアさん募集中！

買い物に行けない高齢者の方の代行をしたり、一緒に散歩をしたり、認知症の方の見守り声掛け訪問をしてくれるボランティアさんを募集しています。詳細は、相原地域包括支援センターにお問い合わせください。

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

