

家族介護教室のご案内

ストレスとの上手な付き合い方  
～ストレスを理解し、前向きな心を育てよう～

日々の疲れ、実はストレスのせいかもしれません。ご自身のストレスに向き合うことから、ストレスの対処は始まります。ストレスとは何かを知り、ストレスと上手く付き合い、前向きな気持ちで毎日を送る方法を考えていきましょう。

日時：令和4年7月1日（金） 10時～11時30分

場所：相原公民館 1階大会議室（相原4-14-12）

講師：松井かおり氏 有限会社ウォークウェイ取締役  
コミュニケーション・マナー講師/認定カウンセラー

定員：30名（申し込み先着順）

対象：相原公民館区にお住まいで興味関心のある方、自宅で介護している方、介護事業所職員など

※会場では検温、手指消毒、マスクの装着のご協力をお願い致します。また、新型コロナウイルス感染状況により中止や延期となる可能性がございます。ご了承ください。



JOY じょいふる あいはら 6月・7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. 49  
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

熱中症には気をつけましょう！

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていないこれからの時期にも起こります。また、熱中症の約5割は屋内で起こっています。屋内だから大丈夫と油断しないようにしましょう。熱中症にならないように心がけ、元気に過ごしましょう。

○日常生活での熱中症予防のポイント

- ・こまめに水分補給を行う。
- ・適切な休息を取る
- ・暑い時は無理をしない
- ・部屋の風通しを良くする
- ・エアコン、扇風機を上手に利用する
- ・涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- ・1日3食、食事を摂る



「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：7月4日（月） 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、認知症の人の気持ちと接し方等



シニアサポート活動を一緒にお手伝い頂ける方を募集しています。

住民団体やボランティア団体等により、身近な地域に通いの場を設けたり、ごみ出しなどの生活支援を行っています。

自転車事故に注意しましょう！

交通事故全体の数字は減少しているにもかかわらず、自転車の事故は年々増えています。自転車の事故でケガをしているのは、若者が多いですが、死亡者は70歳以上の高齢者が多数を占めています。

薄暗いところや見通しの悪い交差点では一旦停止し、左右の確認をするようにしましょう。







# 6月 今月の予定 7月



日	曜	行事	開始時間	日	曜	行事	開始時間
1	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～	1	金	ご近所体操 上松並公園 家族介護教室 (申し込み制) 相原公民館	10時～ 10時～
2	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～	2	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
3	金	ご近所体操 上松並公園	10時～	3	日		
4	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～	4	月	ご近所体操ななかまど さくら公園 認知症サポーター養成講座 相原包括	14時～ 10時～
5	日			5	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
6	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14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	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～	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	9時～ 10時～
8	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～	8	金	ご近所体操 元木公園	10時～
9	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～	9	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
10	金	ご近所体操 元木公園	10時～	10	日		
11	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～	11	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
12	日			12	火	ご近所体操 田通公園	9時～
13	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14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	9時～ 13時30分～
14	火	ご近所体操 田通公園	9時～	14	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
15	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～	15	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
16	木	ご近所体操 二本松公園	10時～	16	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
17	金	ご近所体操 上松並公園	10時～	17	日		
18	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～	18	月		
19	日			19	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
20	月			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	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～	21	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
22	水	やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	13時30分～	22	金	ご近所体操 元木公園	10時～
23	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～	23	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
24	金	ご近所体操 元木公園	10時～	24	日		
25	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～	25	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
26	日			26	火	ご近所体操 田通公園	9時～
27	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14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	火	ご近所体操 田通公園	9時～	28	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～
29	水	やすらぎの会百歳体操 当麻田自治会館	13時30分～	29	金		
30	木			30	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
				31	日		

※いきいき百歳体操だいの会・ひまわりの会・さざんかの会は6月から開催場所が相原病院に戻りました。  
※7月のやすらぎの会百歳体操は日程変更の可能性がありますのでお問い合わせください。

## 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～  
※7・8月は9:00～です

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～(7,8月は9:00～)

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、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