



ビバ! 8月 しろやま 9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. 80, 2022
 電話：042-783-0030
 FAX：042-783-0070

講座・体操に参加しませんか? ☆参加無料!

車椅子の介助や介護保険などについての講座

車椅子の介助方法や介護認定の流れ、介護保険で受けられるサービスなどについて講座を開催します。車椅子の介助方法を知りたい方、介護保険について知りたい方、相談先である地域包括支援センターについて知りたい方。ぜひご参加ください。

主催：城山ボランティア連絡会
 日時：9月10日(土) 午前10:00~12:00
 会場：城山総合事務所第1別館2階B会議室
 内容：車椅子の介助方法や介護認定の流れなど
 対象：高齢者の方とご家族など
 募集人数：30名

申し込み・お問い合わせ
 042-782-5582 (井上)
 042-782-4926 (勝部)
 ※マスク着用でご参加ください。



※地域包括支援センターの職員が講話します。

元気！やる気！体を動かそう！（地域介護予防教室）

日々の生活をはつらつと元気に過ごすため体操等と一緒に学びましょう。マスク着用をお願い致します。

☆8/1 申し込み開始☆
 ①8月19日(金) 10:00~12:00
 ②8月19日(金) 14:00~15:30
 健康運動指導士 原 真奈美 先生

☆9/1 申し込み開始☆
 ③9月29日(木) 10:00~12:00
 ④9月29日(木) 14:00~15:30
 介護予防運動指導員 久野 秀隆先生

会場：城山公民館 1階 大会議室
 募集人数：各20名
 持ちもの：運動しやすい服装、靴、飲み物、タオル等
 ※新型コロナウイルス感染予防のため、中止となる場合があります。

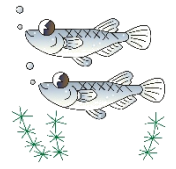
申し込み・お問い合わせ
 城山地域包括支援センター 担当：田野倉
 042-783-0030

※この事業は相模原市の委託にて実施しています。



「遺言について知ろう」(家族介護教室)

日時：8月10日(水) 10:00~11:30 会場：城山総合事務所 第1別館 2階 B会議室
 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 松村行政書士
 対象：城山地区在住の方で内容について興味がある方 募集人数：10名



「認知症講演会～人生100年時代を見すえた認知症について考える～」

日時：9月8日(木) 14:00~16:00 会場：城山公民館3階講義室
 講師：広瀬病院 広瀬憲一先生 ※相模原市で開催する講演会を大きなスクリーンで中継します。
 対象：城山地区在住の方 募集人数：20名



上記2つの申し込み・お問い合わせ：城山地域包括支援センター 担当：篠田 TEL 042-783-0030

9月はアルツハイマー月間です!!

1994年、国際アルツハイマー病協会はWHO（世界保健機関）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月をアルツハイマー月間として様々な取り組みを行い、啓発活動を実施しています。認知症啓発シンボルカラーはオレンジ色です。

今回、城山地域包括支援センターでは

- ①7月にマリーゴールドの種を地域の福祉事業所や希望される住民の方等に配布し、9月に城山地区をオレンジ色の花で彩る取り組みです。
- ②8月29日（月）～9月3日（土）の間、城山もみじホールのギャラリーコーナーで、認知症にまつわる活動やグループ等を紹介する写真展を開催します。
- ③9月に城山公民館図書室で認知症に関する書籍フェアを開催します。
- ④城山地域包括支援センターの職員は、9月にオレンジ色の名札入れを使用し事務所内にはオレンジカラーの装飾等をする予定です。
皆さんもマリーゴールドの花を植えて9月になったらオレンジ色のものを身につけて啓発をしてみませんか？
認知症になっても自宅で笑顔に過ごせるような優しいまちを創りましょう!!



認知症予防カフェ

まんまる 😊 えがお

開催しています!

★7月6日（水） ★8月3日（水） 13:30～15:30（毎月第1水曜日）

認知症サポーター養成講座 開催しました!

令和4年6月10日（金） 城山地区民生委員42名に向けて開催しました。地域で認知症の人とその家族を温かく見守、今後も私達、城山包括と連携しながらの支援を宜しくお願い致します!



百歳体操&お気軽体操リーダー交流会 開催しました!

令和4年7月11日（月）開催しました。
久保沢百歳体操・里山百歳体操・町屋お気軽体操・原宿お気軽体操のまとめ役7名が参加されました。前半はお題をつけた自己紹介やレクレーション体験をしました。後半はそれぞれの活動紹介などの時間を設け、お互いの現況を知る事が出来ました。
今後の活動に役立つ情報などがあり有意義な交流会になりました。



地域介護予防教室から
健康体操グループが出来ました!

♪ エレガンスしろやま ♪

健康運動指導士の原 眞奈美先生の指導にて5名の女性グループが6月連続3回コースでグループ活動の意義や体操などを楽しく学びました。

今後は健康のためにラジオ体操やおしゃべり、ウォーキングなどの活動をしていきます。



城山いえーい ♪

健康運動指導士の平岡 亮一先生の指導にて8名が5月連続3回コースで体操やグループ活動のコツなどを学びながら新しい活動を開始しました。

健康体操やウォーキングなどを毎月の活動に取り入れていきます。

