

デュークスウォーキング体験講座のお知らせ

地域介護
予防教室

独特なウォーキング方法で有名な、デュークスウォーキングが今年も体験できます♪
いつまでも若々しく、美しく歩けるコツをぜひ習得してみませんか？

日時：令和4年9月7日（水）10時00分～11時00分
※雨天時は、9月14日（水）に延期

場所：二本松公園（二本松4-16）

講師：さかき晴人氏（ウォーキング指導員）

定員：20名（申し込み順）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル等



参加
無料

暮らしを支える福祉用具体験会

家族介護
教室

いろいろな原因で脳の働きが悪くなる「認知症」。認知症になると様々な障害が
起こり生活に支障が出てきます。認知症の方の暮らしや介護をサポートするた
めの福祉用具を実際に見て、触って体験してみませんか？

日時：令和4年9月16日（金） 10時00分～11時30分

場所：相原公民館1階 大会議室（相原4-14-12）

講師：フランスベッド メディカル相模原営業所 穴戸裕氏・赤津智久氏

定員：30名（申し込み順）

参加
無料



会場では検温、手指消毒、マスクの着用をお願い致します。また新型コロナウイルス感
染状況によって中止または延期になる場合がございます。ご了承ください。
※駐車場に限りがある為、徒歩または公共交通機関等をご利用してお越しください。
※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

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.042-703-5088 月～土（日・祝休み） 8:30～17:30

JOY じょいふる あいはら 8月・9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. 50
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

9月21日は世界アルツハイマーデーです

9月21日は世界アルツハイマーデーです。
認知症支援のシンボルカラーはオレンジ色です。
オレンジ色には明るさや苦痛を和らげるという意味が含まれ、
人々の支え合いを表現した色であることから、日本では
認知症のシンボルカラーに使用されています。
昨年同様、地域の皆様にオレンジ色の折り紙で小さなハートを
折って頂き、それをつなぎ合わせて、一つの作品を作りたいと思います。
相原地域包括支援センターに折り方を書いた紙と、オレンジ色の折り紙を
用意しています。
ご協力頂ける方は支援センターまでお越しください。よろしくお願いいたします。



↑折り紙でハートを折ります



↑ 昨年の完成作品

認知症の方への接し方 7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②自然な笑顔で余裕をもって
- ③声を掛けるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手の口調に合わせて優しい口調で
- ⑥おだやかにはっきりとした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症サポーター養成講座開催します

認知症について正しく理解し認知症の方や家族を
温かい目で見守る応援者になりませんか？
講座は学校や自治体、サロンなどでも開催します。
少人数からでも開催できますのでご相談下さい。
費用は無料です。
お問い合わせは
相原地域包括支援センターまで



8月 今月の予定 9月

日	曜	行事	開始時間
1	月		
2	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
3	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
4	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～
5	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
6	土		
7	日		
8	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
9	火	ご近所体操 田通公園	9時～
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮	9時～
11	木		
12	金	ご近所体操 元木公園 じょいふるカフェ(会員制)相原包括	10時～ 10時～
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
17	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
18	木	ご近所体操 二本松公園	9時～
19	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
20	土		
21	日		
22	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
23	火	ご近所体操 田通公園	9時～
24	水		
25	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～
26	金	ご近所体操 元木公園	10時～
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

日	曜	行事	開始時間
1	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	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
3	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
4	日		
5	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
6	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 テュークスウォーキング 二本松公園	10時～ 10時～
8	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
9	金	ご近所体操 元木公園	10時～
10	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
11	日		
12	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
13	火	ご近所体操 田通公園	9時～
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
15	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
16	金	ご近所体操 上松並公園 福祉用具体験会 相原公民館	10時～ 10時～
17	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
18	日		
19	月		
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
22	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	金		
24	土	いきいき百歳体操 相原病院	13時～
25	日		
26	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	木		
30	金		

※8月のいきいき百歳体操相原病院・ご近所体操ななかまどはお休みになります。

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。

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～
※8月はお休みです

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～
※8月は9:00～です

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～

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 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 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～

ご近所太極拳 相原八幡宮横
(相原6-5)
日時：毎月第2水曜 10:00～
※8月は9:00～です



ソーシャルディスタンスを保って実施中です。お飲み物をお持ちください。

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