

相原地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防で筋トレ！みんなで体操活動

地域介護
予防教室

介護予防でお馴染みの平岡先生の講座です♪

日時：令和5年1月19日（木）10時00分から11時00分

場所：相原公民館 1F大会議室（相原4-14-12）

講師：健康運動指導士 平岡 亮一氏

定員：20名（お申し込み順）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル等

※会場では検温、手指消毒、マスクの着用をお願いします。

参加
無料



ボランティアさん大募集中！！

地域では、自治会、老人クラブ、サロン、自主グループなど様々な活動が展開されており、この二本松・相原地域でも数多くの取り組みが行われています。

相原地域包括支援センターでは、地域の取り組みを支える身近なボランティアさんを随時募集しています！

じょいふるあいはら配布・ゴミ捨て・買い物・散歩・話し相手など、ご自身の生活を送る上で負担のない範囲での活動で構いませんので、お気軽にお問い合わせください。2月にボランティア講座を開催予定です。詳細はまたお知らせ致します。



支え合いメイト相原会

認知症に関する知識を持ったスタッフが、地域の高齢者の見守りや声掛け、散歩の同行、買い物、ご家族の介護相談等行います。

内容によりますが1回200円～

相談は無料です。まずはご連絡ください。

*担い手の方も募集中です。一緒に活動をしませんか？

問い合わせ先：相原地域包括支援センター ☎042-703-5088



担い手募集中！！

かまどカフェ、始めました♪ 限定20食(持ち帰り可)!

小さいお子さんからご高齢の方まで、地域の方が気軽にお昼ご飯やおやつを食べられる交流の場として、かまどカフェが11月から始めました。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

日時：毎月第2木曜日 11:30～13:00（おやつは15:30頃まで）

※屋外開催の為、雨天時等は変更になる可能性があります

※1月は時間変動の可能性が有ります

場所：ななかまど（二本松3-8-15）

問い合わせ先：ななかまど 熊谷氏・杉谷氏 ☎042-775-2880



JOY じょいふる あいはら 12・1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. 52

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



こんにちは！相原地域包括支援センターです。令和4年も残りわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。寒さに負けないように、私たちと一緒に笑顔で冬を乗り越えましょう♪

相模原北警察署からのお知らせ



前照灯 早目点灯で 事故防止！



年末は交通事故が多発する傾向にあります。一人一人が交通ルールを守り交通事故に遭わないようにしましょう。

また、この時期は夕暮れ時の事故が増加します。車を運転する方は、ライトは早めに点灯し、歩行者や自転車の方は反射材を身につけましょう。



消費生活総合センターからのお知らせ

注意

テレビショッピング 返品条件をよく確認！



★相談事例：テレビショッピングで「1週間以内返品可能」と言っていたマッサージチェアを購入した。うまく使えない為、返品を申し出たが「通電した商品は返品できない。テレビ画面でも表示している」と言われた。

★アドバイス：番組内で返品可能と紹介されても「未開封・未通電に限る」など様々な条件がついていることがあります。番組内では表示が小さかったり、表示時間が短かったりすることもありますので、電話で注文する際には、オペレーターに返品条件などを改めてしっかり確認しましょう。お困りの際は、消費者ホットライン（局番なし）188へご相談ください。

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
Tel042-703-5088 月～土（日・祝休み） 8:30～17:30

12月 今月の予定 R5年1月

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 相原包括	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	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 相原包括	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	10時～
17	土	いきいき百歳体操 相原包括	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	ご近所体操 元木公園	10時～
24	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
25	日		
26	月	あいあいサロン(会員制)相原包括 ご近所体操 そよ風 そよ風	14時～ 10時半～
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	木		
30	金	相原地域包括支援センターは、 12/30～1/3 までお休みです	
31	土		

日	曜	行事	開始時間
1	日	いきいき百歳体操は 1/14 からです	
2	月		
3	火		
4	水		
5	木	じょいふるカフェ(会員制)相原包括	10時～
6	金	ご近所体操 上松並公園	13時～
7	土		
8	日		
9	月		
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	10時～
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	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
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	10時～
19	木	介護予防で筋トレ!(申込制) 相原公民館	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	ご近所体操 そよ風 そよ風	10時半～
24	火	ご近所体操 田通公園	9時～
25	水		
26	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～
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	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
31	火	いきいき百歳体操は、 相原病院と相原地域包括支援センター の2箇所で活動しています	

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 二本松公園
(二本松4-16)
日時: 毎月第1・第3木曜 10:00～
※寒さの為、1月・2月はお休み

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～

ご近所そよ風 グループホームそよ風
(相原4-24-8)
日時: 毎月第4月曜 10:30～
※雨天時は屋内にて開催

公園・施設の駐車場など、開催場所募集中!

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!

住民主体活動の立ち上げ、応援します!

高齢者の地域の居場所づくりのために、場所の提供をしてくださる方や、担い手になってくださる方を募集しています。
興味のある方は、お気軽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