

## 参加者募集のお知らせ

現在活動中の以下の団体の参加者や利用者を募集しています！  
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



### 歌唱会

声が出しにくくなった、ムセやすい、外出機会が少なくなった方などを対象にした歌唱会です♪  
活動日：毎月第1月曜日 14：00～15：00 ※2月はお休みです  
場所：相原地域包括支援センター 交流スペース

### いきいき百歳体操

重りを手首や足首に巻いてDVDを見ながら座って行う体操です。  
相原地区では現在10団体が元気に活動しています。活動日、活動場所などの詳細は別紙をご参照ください。また、新たな団体の立ち上げも支援します！

### あいあいサロン

30分の体操の後、折紙やゲーム等のレクリエーションや歓談を楽しみます。  
日時：毎月第2・4月曜日 14：00～15：00  
場所：相原地域包括支援センター 交流スペース



### 支え合いメイト相原会 (担い手の方も大募集！！)

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を行います。  
料金：1回200円～ (支援内容により異なります)。相談は無料ですのでまずはご連絡ください。

### かまどカフェ

地域の方が気軽にお昼ごはんやおやつを食べられる交流の場が好評開催中です。  
日時：毎月第2木曜日 11：30～13：00 (おやつは15：30頃まで) ※雨天時は変更の場合有  
場所：ななかまど (二本松3-8-15)  
問合せ先：ななかまど 熊谷氏・杉谷氏 ☎042-775-2880



### お散歩仲間

ご自宅近くの公園内を気軽に散歩しています。  
日時：毎月第2火曜日 10：00～  
場所：日枝前公園  
※他公園での開催の問い合わせや散歩コースのリクエストお待ちしております！



# JOY じょいふる あいはら 2・3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. 53  
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

## シニア向け スマホの基本とLINE体験講座

日時：令和5年3月1日(水) 14時～16時  
場所：相原公民館1階 大会議室  
講師：スマートフォンアドバイザー(ソフトバンク株式会社)  
定員：20名(申込先着順) 持ち物：筆記用具  
※スマホをすでにお持ちの方にもデモ機にて体験をしていただきます。  
・スマホをより上手に使いこなしたい方  
・持っていてよくわからない、今さら人に聞けないと思っている方  
実際にスマホを触って解決しましょう！

孫や友人と気軽に  
連絡がとれた  
らなあ～。

参加  
無料



## 私にもできる！地域交流ボランティア講座

地域の交流の場に関心のある方、これからボランティアを始めたい方などを対象にボランティア講座を開催します。まずは話を聞きたいという方でもOKです。新しい仲間と地域交流の為に活動を始めてみませんか？

日時：令和5年3月4日(土) 13時30分～15時  
場所：橋本公民館 中会議室(イオン橋本店6階)  
内容：交流の場の紹介、取り組んでいる人の話を聞いてみよう、あなたの思いを形にする進め方等  
主催：橋本地区地域ケア会議 地域づくり部会  
申込：橋本地域包括支援センター ☎042-773-5812

参加  
無料



## ビジョントレーニング 体験会

ビジョントレーニングは、見るチカラ「視覚機能」を高め、脳の活性化を促すトレーニングです。一緒に眼を動かす筋肉、眼筋を鍛えてみませんか？  
日時：令和5年3月14日(火) 10時30分～11時30分  
場所：相原地域包括支援センター(二本松3-4-7) 定員：10名(申込先着順)  
講師：介護予防運動指導員 ビジョントレーニングインストラクター 府本氏  
内容：ビジョントレーニング、軽いストレッチ 持ち物：お使いの眼鏡

参加  
無料

感染対策の為、手指消毒、マスクの着用をお願い致します。また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。

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



# 2月 今月の予定 3月



日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
2	木	じょいふるカフェ(会員制)相原包括	10時～
3	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
4	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
5	日		
6	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
9	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
10	金	ご近所体操 元木公園	10時～
11	土		
12	日		
13	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
14	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園	9時～ 10時～
15	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
16	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～
17	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
18	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操 シオン 相原児童遊園	10時～
22	水		
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～
24	金	ご近所体操 元木公園	10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
26	日		
27	月	ご近所体操 そよ風 そよ風 あいあいサロン(会員制)相原包括	10時半～ 14時～
28	火	ご近所体操 田通公園	9時～

日	曜	行事	開始時間
1	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園 スマートフォン教室 相原公民館	10時～ 14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～
3	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
4	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院 地域交流ボランティア講座 橋本公民館	13時～ 13時半～
5	日		
6	月	ご近所体操ななかまど さくら公園	14時～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
9	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
10	金	ご近所体操 元木公園	10時～
11	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
12	日		
13	月	あいあいサロン(会員制)相原包括	14時～
14	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園 ビジョントレーニング体験会 相原包括	9時～ 10時～ 10時半～
15	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
16	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
17	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
18	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
19	日		
20	月		
21	火	ご近所体操 シオン 相原児童遊園	10時～
22	水		
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～
24	金	ご近所体操 元木公園	10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
26	日		
27	月	ご近所体操 そよ風 そよ風 あいあいサロン(会員制)相原包括	10時半～ 14時～
28	火	ご近所体操 田通公園	9時～
29	水		
30	木		
31	金		

## 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～

ご近所体操そよ風 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

