

# 相原地域包括支援センターからのお知らせ

## お散歩仲間、募集中!

一人で長い距離を歩く自信はないけど、誰かと一緒なら安心という方、自宅近くの公園をお散歩してみたいな等、ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

## いきいきサロン二本松 参加者 募集中!

地域のボランティアの方が運営しているサロンで、おしゃべりやレクリエーションを楽しんでいます。  
日時：毎月第4土曜日 10:00~11:00  
場所：二本松集会所

## ご近所体操の参加者と新規開催場所募集中!

ご自宅近くの公園でラジオ体操を一緒に行いませんか?  
お手伝いしてみたい方、開催してほしい場所等、ご興味ある方は相原地域包括支援センターへお気軽にお問い合わせください。

## あいあいサロン参加者 募集中!

30分の体操の後に折り紙やゲーム等のレクリエーションを楽しんでいます。  
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



## 地域介護予防事業などのお知らせ

参加無料

### 笑いヨガ教室

笑いヨガは、みんなで笑う「笑い」の健康体操です。笑いを通して、身も心も元気になりませんか?

日時：5月10日(水) 10:00~11:00

※雨天時は5月17日(水)へ延期

場所：日枝前公園(二本松3-3)

内容：笑いヨガ体験

講師：笑いヨガインストラクター 相川明子先生

定員：20名(お申込先着順)

持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、マスク、暑いので汗拭きタオル

### 任意後見制度講演会 ~もしもの時に備えよう~

認知症や金銭管理のことなど、元気なうちに将来の「もしも」について考えてみませんか?

日時：5月24日(水) 10:00~11:30

場所：相原地域包括支援センター 交流スペース

講師：相模原市社会福祉協議会 職員

定員：10名程度

持ち物：筆記用具



参加無料

相原地域包括支援センター 通信「JOYふるあいはら」 令和5年4月号

# JOYふるあいはら 4月・5月

相原地域包括支援センター

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

偶数月発行 vol. 54

## 北警察署からのお知らせ 消費生活センターからのお知らせ

### 自転車に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう!



道路交通法の一部改正により4月1日から、全ての年齢層の自転車利用者に対して乗車用ヘルメットの着用努力義務が課せられることになりました。自転車乗車中の死者の致命傷部位の6割が頭部です。大切な命を守るためにも、自転車に乗る時はヘルメットを正しく着用しましょう。

### 詐欺電話に注意!

老人ホームの入居権を譲ってほしいという電話



## 詐欺です!

怪しいと思ったらご相談ください。消費者ホットライン 188

## 相原地域包括支援センターからのお知らせ

参加無料

### 《センター長交代のお知らせ》

4月1日付で、センター長が谷えみ子より川上里沙に交代になりました。

### 《異動》

4月1日付で、今森淳子が異動となり、新しく仲間入りしました。引き続き7人で従事して参りますので今後ともよろしくお願い致します。

今森です。よろしくお願いします。



(谷は、城山地域包括支援センターへ異動となりました。大変お世話になり、感謝申し上げます)

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かい目で見守ることが出来る応援者にみなさんもなりませんか?

日時：4月21日(金)

10:00~11:00

場所：相原地域包括支援センター 地域交流スペース

内容：認知症とは?

講師：相原地域包括支援センター職員

定員：10名(お申込先着順)



認知症サポーターキャラバン

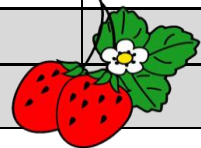
紙面についての申込・問合せは相原地域包括支援センターまで Tel 703-5088



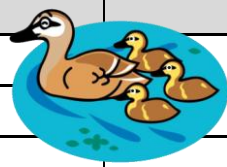
# 4月 今月の予定 5月



日	曜	行事	開始時間
1	土	いきいき百歳体操 相原包括	13時～
2	日		
3	月	ご近所体操ななかまど GH ななかまど 歌唱会(会員制)相原包括	14時～ 13時半～
4	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
5	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
6	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～
7	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
8	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
9	日		
10	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
11	火	ご近所体操 田通公園	9時～
12	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
13	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(20食 限定)	10時～ 11時半～
14	金	ご近所体操 元木公園	10時～
15	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
16	日		
17	月		
18	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
19	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
20	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
21	金	ご近所体操 上松並公園 認知症サポーター養成講座 相原包括	10時～ 10時～
22	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
23	日		
24	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～
25	火	ご近所体操 田通公園	9時～
26	水		
27	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～
28	金	ご近所体操 元木公園	10時～
29	土		
30	日		



日	曜	行事	開始時間
1	月	歌唱会(会員制)相原包括 ご近所体操ななかまど GH ななかまど	13時半～ 14時～
2	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
3	水		
4	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
5	金		
6	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
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 相原八幡宮横 笑いヨガ教室(申込制) 日枝前公園	10時～ 10時～
11	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(20食 限定)	10時～ 11時半～
12	金	ご近所体操 元木公園	10時～
13	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
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 じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～ 10時～
19	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
20	土	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
21	日		
22	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～
23	火	ご近所体操 田通公園	9時～
24	水	任意後見制度講演会 相原包括	10時～
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	いきいき百歳体操 相原包括・相原病院	13時～
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		



5/3～5/5は祝祭日の為、  
相原地域包括支援センターはお休みと  
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。お気軽にご参加ください。

※祝祭日は、二本松公園とシオン以外お休みです。

ご近所太極拳 相原八幡宮横

(相原 6-5)

日時：毎月第2水曜

10:00～11:00

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 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

ご近所体操ななかまど(さくら公園から

グループホームななかまど駐車場へ変更  
になりました)(二本松 3-17)

日時：毎月第1月曜 14:00～

※雨天時は屋内にて開催

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～

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～

脱水防止の為、水分をお持ちください。

## 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、(歌声)など...)
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆その他相談に応じます!



## 支え合いメイト相原会のボランティアさん募集中!

買い物に行けない高齢者の方の代行をしたり、一緒に散歩をしたり、認知症の方の見守り声掛け訪問をしてくれるボランティアさんを募集しています。  
詳細は、相原地域包括支援センター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

(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

