



ビバ！ しろやま

4月 5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. 84, 2023
電話：042-783-0030
FAX：042-783-0070

城山地域包括支援センターです！

（新）センター長・保健師
社会福祉士
主任介護支援専門員
主任介護支援専門員
介護支援専門員
介護支援専門員
地域介護予防事業

CSW（コミュニティソーシャルワーカー） 臼井 勉（相模原市社会福祉協議会職員）

藤瀬 香理
篠田 瀬里恵
林 多加史
谷 えみ子
荒井 圭子
小林 悦子
田野倉 照子

宜しくお願いします！

お久しぶりです！
戻ってまいりました！

今森センター長は相原地域包括支援センターへ異動になりました。大変お世話になりました。

仲間づくり始めませんか？

地域介護予防教室

ウォーキングや体操などを一緒に体力づくりを
する仲間を作りませんか？

無料

まずは筋力アップ3回講座にてグループ作りを始めましょ
う！興味のある方、ぜひご参加ください！

令和5年5月12日、26日、6月2日（金）

10:00～11:30（全3回）

☆講師：健康運動指導士 平岡 亮一 先生

☆募集人員：10名（3回全て受講できる方）

☆会場：城山公民館3階 多目的室3

☆申し込み：5/1（月）～申し込み開始

☆対象：城山地域にお住いの概ね65歳以上、
運動に支障のない方

☆もちもの：マスク着用、運動しやすい服装、靴、
飲み物、タオル など

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

家族介護教室



エンディングノート

一緒に作成しませんか？

今を振り返り、先のこと書き残すエンディ
ングノート。自分自身のことを整理して、書
くきっかけになるかもしれません。

あわせて任意後見制度についても情報提供
をします。ご興味がある方、ぜひご参加くだ
さい！

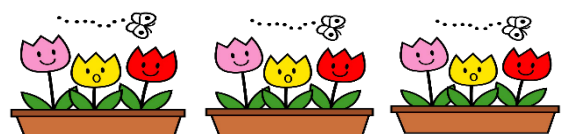
☆日時：令和5年5月17日（水）

10:00～11:30

☆講師：コスモス成年後見サポート
センター会員 行政書士

☆会場：城山総合事務所 第2別館A会議室

☆お申し込み、お問合せは城山包括まで。



シニアクラブに伺います！



久保沢長寿会では、ライフホーム城山の
栄養士さんによる

「高齢者の栄養と食事」のお話しをします。

☆日程：5月を予定（調整中）

☆内容：高齢者の栄養と食事について

講師ライフホーム栄養士

高次脳機能障害家族会

みどりの会 参加者募集中です。



みどりの会は、脳梗塞等の後遺症で高次脳機能障害
があると言われた本人、家族の会です。

4月は交流会でバスハイクを予定しています。

相談の希望があれば随時相談を受付けます。

☆相談やみどりの会のお問合せは下記の連絡先へ。

認知症予防カフェ

開催中！

もの忘れが気になる方やその家族、地域の方、どなたでも参加が出来る
交流の場です。開始時間が変更になってます！

まんまる えがお



2/17の交流会ではポッチャ（写真左）やゲームを楽しみました。

日時：毎月第1水曜日 13:00~15:20

☆会場 城山公民館 3階講義室

城山総合事務所3階ボランティア室

ハックルベリー（レストラン）

☆ご自宅から ZOOM でも参加出来ます！

（ID・パスワードをお知らせします）

悠遊シニアスタッフの交流会・研修会(全3回)を開催しました！

3/2、16、23（木）14:00~15:30

健康運動指導士の原 眞奈美先生に講座を依頼し、音楽を使った体操、
口腔についての講義、ウォーキングのコツなどを3回にわたり開催しました。
介護予防サポーターとして幅広く活躍していただけるよう内容でした。

1年間、地域介護予防教室のスタッフとしてご協力いただき、本当にあり
がとうございました。来年度もどうぞ宜しくお願い致します！



コロナが落ち着き、久しぶりに地域で皆
さんの笑顔に会うことができました♪



・「町屋あけぼの会」に伺いました！

3/15津久井警察にて「詐欺や強盗にあわない
ために…」の講話がありました。

参加者の中には「おでかけのわ」
の車の送迎を利用して参加される
方もいました。



・「若葉ほっこりな」に伺いました！

3/17は10周年のお祝いでした。関係する
色々な方が挨拶に見え、ギターの演奏や
ハーモニカなどにぎやかな集まりに
なっていました。



・中学生に「職業のお話」を講話しました！

3/16に相模丘中学校の一年生に「職業の話」
として、「保健師の仕事について」という話をしま
した。

保健師は看護師資格を取った上に保健師の資格
を取得し、病気やけがの予防のかかわりをしてい
ます。地域包括支援センターでも高齢者の健康の
相談に乗っています。

・健康フェスタに参加しました！

3/18にミウィ橋本で健康フェスタが開催され
ました。認知症スクリーニング
検査が人気で、認知症への不安が
多く聞かれました。また百歳体操
やラジオ体操のブースもあり、
とてもにぎわっていました。



☆記事の問い合わせ、申し込みはこちらへ

城山地域包括支援センター：電話：042-783-0030（月～土 8:30~17:30）