



# ピバ! 6月 しろやま 7月号

メールもお待ちしております!  
[sp985uh9@biscuit.ocn.ne.jp](mailto: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. 85, 2023  
 電話：042-783-0030  
 FAX：042-783-0070

## 移動支援

### グリーンスローモビリティの実証実験（1回目）が始まります！

6、7月に若葉台地区にて、グリーンスローモビリティの実証実験（1回目）が行われます。坂道の多い若葉台で「バス停まで乗せてもらえるといいな」や「自治会館まで送ってほしい」という等々を叶える移動支援です。時速20km未満で公道を走ることが出来る電動車を運用していくため、城山地域有志のグループで推進しています。新しい取り組み、一緒に応援していきませんか？

乗ってみたいという方は、城山地域包括支援センターまで、ご連絡ください。



## 百歳体操

### 「いきいき百歳体操」始めてみませんか？

詳しいポイント解説に加え、「立って行う」「座って行う」の両方が見られる動画等、これまでの『相模原市版いきいき百歳体操』がさらに分かりやすく収録されたDVD（45分）をお貸しします。お気軽にお問い合わせください。



## オンライン講座

### 「“オンライン”認知症サポーター養成講座」のお知らせ

～「認知症」について、

親子で学んでみませんか？～

☆日時：①令和5年7月24日（月）

②令和5年8月19日（土）

①②ともに、10:00～11:30

☆対象：小学生（保護者の参加歓迎）

☆参加方法：ZOOMによるオンライン受講

☆お申し込みは、裏面の連絡先まで。

※当日のテキストは、事前に郵送します。

受講後、サポーターの証明が届きます☆

夏休みの宿題にいかが？



## 権利擁護

### 「成年後見相談会」のお知らせ

～制度について相談したい、知りたいと思う方、相談してみませんか？～

☆日時：毎月第3水曜日 10:00～12:00

・令和5年6月21日（水）

・令和5年7月19日（水）

☆講師：コスモス成年後見サポートセンター会員 松村行政書士

☆会場：城山総合事務所 第2別館A会議室

☆お申し込みは、裏面の連絡先まで。

※相談は、お一人1時間程度となります。

地域介護予防教室

第1弾!

## 元気な毎日を過ごしましょう!



☆日時：令和5年6月21日(水)  
①10:00~11:30 ②14:00~15:30

☆会場：城山公民館 3階 多目的室3

☆講師：健康運動指導士 原 真奈美 先生

☆内容：全身体操、お顔お口の体操 等

☆募集：①②どちらも20名

※令和5年6月1日(木)申し込み開始!  
(募集人員に達した時点で受付終了します。)

☆持ちもの：運動しやすい服装、靴、飲み物、等

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

地域介護予防教室

第2弾!

## 元気な毎日を過ごしましょう!



☆日時：令和5年7月13日(木)  
①10:00~11:30 ②14:00~15:30

☆会場：城山公民館 1階 大会議室

☆講師：健康運動指導士 平岡 亮一 先生

☆内容：健康体操 等

☆募集：①②どちらも25名

※令和5年7月3日(月)申し込み開始!  
(募集人員に達した時点で受付終了します。)

☆持ちもの：運動しやすい服装、靴、飲み物、等

※この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

権利擁護

## 5月17日「エンディングノート」の講座を開催しました!

「エンディングノートを作成しませんか」と題して、講座を開催しました。17名が参加され、松村行政書士より記入についてのワンポイントを聞き、実際に記入していただきました。“書かなければと思いつながら、なかなか書けなかったので良い機会になりました”という声も多く聞かれました。



地域ケア会議

## 4月19日小倉自治会館で「個別事例部会」を開催しました!

高齢になり、様々な課題が生まれた90代(男性)のケースについて、課題を解決するために「地域で何が出来るだろう?」とアイデアを出しあいました。主に運転出来なくなった本人の移動支援について話し合いましたが、この会議だけでは解決出来ないため、地域住民と包括、緑区役所で今後も連携を深めていくこととなりました。今後も、【高齢になっても住み慣れた地域で過ごすために】、各地域との連携を続けていきます。

※「個別事例部会」とは、高齢者が生活するうえで抱える課題を、当事者やケアマネジャー、専門職、民生委員などが集まって話し合い、解決策を探っていく会議のことです。

認知症予防カフェ

## 「まんまるえがお」で、藤野へバスハイクに行きました!

5月17日、「まんまるえがお」の参加者15名と、そんぽの家の5名で、藤野へバスハイクに行ってきました!藤野駅で名産品を買って、相模湖交流センターで“ダムカレー”を食べました。自然と芸術を楽しむバスハイクとなりました。

～「まんまるえがお」は、毎月第1水曜日に開催しています。お問い合わせは、下記連絡先まで～



☆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 TEL:042-783-0030 (月~土 8:30~17:30)