

駐車場を提供して頂ける方 募集中！ 相原KIZUNAパーキング

相原地域での介護サービス利用者は増加しています。駐車スペースのないお宅への訪問もあります。そのため、医療・介護従事者に日中空いている駐車場を無料でお貸し頂ける個人宅、施設、商店などを募集しております。時間は1時間程度、曜日限定でも構いません。「使用時間帯」「事業所連絡先」を表示の上、駐車させて頂きますので、ご協力いただける方は下記までご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ】相原地域包括支援センター TEL 042-703-5088

医療・介護従事者を応援！

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8月号

JOY じょいふる あいはら 8月・9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

偶数月発行 Vol.56

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



～相原地域包括支援センターからのお知らせ～

介護予防教室 介護予防で筋トレ！いきいきわくわく体操

参加無料

毎回好評の平岡先生から指導して頂く健康体操です！みんなで楽しく体操しませんか？

日時 令和5年9月14日（木）13時15分～14時45分
場所 相原公民館1階 大会議室 定員 30名（申し込み先着順）
講師 日本体操研究所/平岡亮一先生 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク



介護予防教室 あなたの眼の力、高めませんか？ ビジョントレーニング(3回コース)

参加無料

眼の諸機能を鍛えることによって脳を活性化させましょう！

日時 令和5年10月3日（火）/10日（火）/17日（火） すべて13時～14時
場所 相武館吉田道場（相原1-21-15）
講師 トミー・ビジョントレーニングスクール/府本先生・荻原先生
定員 15名（申し込み先着順） 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク

シニア向け スマホの基本とLINE体験講座

参加無料

大好評のスマートフォン教室です♪スマホを持っているけど使いこなせていない、これからスマホに買い替えようか迷っているという方、ご参加をお待ちしております！

日時 令和5年10月4日（水）10時～12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 定員 20名（申し込み先着順）
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。



紙面についての申し込み・問い合わ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

9月21日は世界アルツハイマーデーです

9月21日は世界アルツハイマーデーです。認知症に関する認識を高め、ご本人やご家族に支援と希望をもたらすことを目的とし制定されました。認知症は徐々に記憶力や判断力が低下してしまう病気です。誰でも発症する可能性があります。

9月のアルツハイマー月間に合わせて、今年度は相原地区のグループホームにご協力をいただき、相原地域包括支援センターの交流スペースで作品の展示を行います。どなたでもご覧になれますのでお気軽にお越しください。

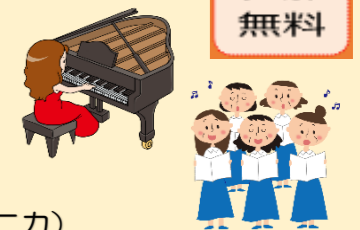
作品展示期間 R5年9月1日～R5年9月30日
ご協力施設 ななかまど（二本松3-8-15）、シオン相模原（二本松4-8-7）
花物語さがみ北（相原3-7-39）、あいはらグループホームそよ風（相原4-24-8）

家族介護教室 じょいふるコンサート

参加無料

前半はピアノ、フルート、ハーモニカの演奏を楽しみ、
後半は生演奏に合わせて手作り楽器を使った合唱会を行う予定です♪

日時 令和5年9月22日（金）13時30分～14時30分
場所 相原公民館1階 大会議室 定員 30名（申し込み先着順）
講師 小林法子氏（ピアノ）池田優子氏（フルート）塚本春子氏（ハーモニカ）
対象 自宅で介護をしている方、介護を受けている方、その他興味関心のある方



認知症について正しく知ろう（認知症サポーター養成講座）

認知症の症状や認知症の人の気持ち、接し方などを学んでみませんか？

日時 令和5年9月27日（水）14時～15時30分
場所 相原地域包括支援センター交流スペース
講師 相原地域包括支援センター 職員 定員 10名（申し込み先着順）

参加無料





8月



9月

日	曜	行事	時間
1	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
2	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
3	木	じょいふるカフェ (会員制) 相原包括	10時～
4	金		
5	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
6	日		
7	月	ご近所体操ななかまど ななかまど	14時～
8	火	ご近所体操 田通公園	9時～
9	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
10	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
11	金		
12	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
13	日		
14	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時～
15	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
16	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
17	木		
18	金		
19	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
20	日		
21	月		
22	火	ご近所体操 田通公園	9時～
23	水		
24	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～
25	金	ご近所体操 元木公園	10時～
26	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
27	日		
28	月	ご近所体操そよ風 グループホーム 相原包括	10時半～ 14時～
29	火		
30	水	ご近所体操は暑さのため、休止や時間変更して実施している公園がございますのでご注意ください。	
31	木		

日	曜	行事	時間
1	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
2	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
3	日		
4	月	歌唱会 (会員制) 相原包括 ご近所体操ななかまど ななかまど	13時半～ 14時～
5	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
6	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
7	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～
8	金	ご近所体操 元木公園	10時～
9	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
10	日		
11	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時～
12	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園	9時～ 10時～
13	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
14	木	じょいふるカフェ 相原包括 介護予防で筋トレ!いきいきわくわく体操 (介護予防教室) 相原公民館	10時～ 13時15分～
15	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
16	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
17	日		
18	月		
19	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
20	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
21	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
22	金	ご近所体操 元木公園 じょいふるコンサート (家族介護教室) 相原公民館	10時～ 13時半～
23	土		
24	日		
25	月	ご近所体操そよ風 グループホーム 相原包括 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時半～ 14時～
26	火	ご近所体操 田通公園	9時～
27	水	認知症について正しく知ろう 相原包括	14時～
28	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～
29	金		
30	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～

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。脱水防止のため飲み物をお持ちください。
※炎天下の場合、中止となる場合がございます。ご了承ください。



祝祭日は二本松公園・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
※7~9月は9:00~10:00

ご近所体操ななかまど
ななかまど駐車場 (二本松3-8-15)
日時：毎月第1月曜 14:00~

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 二本松公園 (二本松4-16)
日時：毎月第1・第3木曜 10:00~
※8月はお休みです

ご近所体操 元木公園 (橋本8-21)
日時：毎月第2・第4金曜 10:00~
※前日、当日の予想最高気温が35度以上の場合中止になります。

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 上松並公園 (二本松2-31)
日時：毎月第1・第3金曜 10:00~
※8月はお休みです

ご近所体操そよ風
あいはら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~

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 住所：相模原市緑区二本松3-4-7
月～土 (日・祝休み) 8:30~17:30
電話：042-703-5088 FAX：042-703-5089