

Wビバ! 8月 しろやま 9月号

お問い合わせ

発行：城山地域包括支援センター
電話：042-783-0030
偶数月発行 Vol. 86, 2023

家族介護教室

「私たちはダマされません!」

～寸劇で知るオレオレ詐欺、還付金詐欺～

☆日時：8月4日(金) 13:30～15:00

☆会場：城山総合事務所第一別館2階B会議室

城山商工会 女性部の皆さんと津久井警察署員による寸劇を通して、楽しく分かりやすく「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」を学びましょう!

☆対象：夏休みなので、小学校高学年以上の参加もOK!

注意



認知症サポーター

「認知症サポーター養成講座」

～「認知症」について、学んでみませんか?～

☆日時：9月30日(土) 13:30～15:00

☆対象：どなたでも参加可能(定員20名)

☆会場：城山自治会館(緑区城山2-4-52)

☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。

※受講後、サポーターの証明をお渡しします!



「認知症」
について知ろう!

権利擁護

「成年後見相談会」のお知らせ

～制度について知りたいと思う方、
相談してみませんか?～

☆日時：8月23日(水) 10:00～

9月20日(水) 10:00～

☆講師：コスモス成年後見サポートセンター
松村行政書士

☆会場：城山総合事務所第2別館A会議室

☆申し込み：城山地域包括支援センターまで。

※相談は、お一人1時間程度となります。

地域のサロン

「若葉ほっこりーな」で、栄養講話

9月15日(金) 11:00～11:40 若葉台自治会館にて、(株)シニアライフ
クリエイティブの講師を招いて「栄養講話」を行います。日頃の食事について、悩みや
聞いてみたいことはありませんか?試食もあります。ぜひ、お越しください。



第3弾!



地域介護予防教室

『元気な毎日を過ごしましょう!』

☆日時：8月30日(水)

①AM10:00~11:30

②PM14:00~15:30

☆会場：城山公民館 1階 大会議室

☆講師：健康運動指導士 久野 秀隆 先生

☆内容：認知症の話、脳トレ、健康体操、等

☆募集：25名

※8月1日(火)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

第4弾!



地域介護予防教室

『元気な毎日を過ごしましょう!』

☆日時：9月12日(火)

①AM10:00~11:30

②PM14:00~15:30

☆会場：城山公民館 1階 大会議室

☆講師：健康運動指導士 児玉 絹代 先生

☆内容：リズム体操、筋トレ、脳トレ、等

☆募集：25名

※9月1日(金)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

地域のサロン

「まちの保健室」in YYわかば

保健室

皆さんの地域で働く医療職(看護師・リハビリ職・薬剤師等)と介護職(ケアマネジャー・包括職員等)に気軽に相談できる保健室ができました(個別相談も可)。身体、薬、介護等についての無料相談の他、日々の生活の中であれこれをちょっと立ち寄って話せる場所として、気軽にご活用ください。

※次回は10月28日(土)13:30~を予定。場所は、YYわかば(若葉台ショッピングセンター内)となります。

☆日時：9月7日(木) 13:30~15:00

13:30~「まちの保健室」発足記念講演会

広瀬病院の廣瀬憲一理事長先生

「地域の在宅医療」について

14:30~保健室(相談会スタート)です。

☆会場：若葉台自治会館 和室

認知症予防カフェ

「まんまるえがお」のお知らせ



「まんまるえがお」は認知症であってもなくても、みんなが集える交流の場です!懐かしい歌や脳トレクイズ、簡単な体操を、みんなでやりませんか?

☆日時：毎月第1水曜日 13:30~15:20

☆会場：社会福祉協議会ボランティア室、

ハックルベリー、そんぼの家

☆問い合わせ：城山地域包括支援センターまで。

百歳体操

「介護予防」に取り組みませんか?

『相模原市版いきいき百歳体操』に取り組んでみませんか? 準備体操・筋力運動・整理体操で構成され、ゆっくりした動きで椅子に座っての運動が中心です。週1回、行うことで介護予防効果が実証されている運動で、全国各地で取り組みが広がっています。解説DVDをお貸しできますので、お気軽にお問い合わせください。



オレンジガーデニングプロジェクト

9月は、「アルツハイマーデー月間」です!

アルツハイマーデー月間をみんなで啓発するために、「オレンジガーデニングプロジェクト」に参加しませんか?城山包括の事務所で《マリーゴールドの種》を無料で配っています。ぜひ、9月はオレンジの花で認知症への理解を一緒に啓発していきましょう!

