

相原KIZUNAパーキング

駐車場提供を協力して頂ける方 募集中!

相原地域でも介護サービス利用者は増えています。駐車スペースのないお宅への訪問にも困ることがあります。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

みなさまの善意で!

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10月号

JOY じょいふる あいはら

10月・11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.57

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

あなたの眼の力を高めてみませんか?

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、反射神経を鍛えましょう!

日時：令和5年10月3日(火)/10月10日(火)/10月17日(火)

すべて13:00～14:00

場所：相武館吉田道場(相原1-21-15) 定員15名(申し込み先着順)

講師：トミービジョントレーニングスクール 府本 健先生

介護予防
教室

みんなで動いて笑って、認知症予防!

毎回楽しい内容で好評の山口恵美子先生のコグニサイズです!みんなで楽しく運動しませんか?

日時 令和5年11月13日(月) 13:15～14:45 場所 相原公民館 大会議室

講師 山口 恵美子先生 (シナプソロジー研究所所属) 健康インストラクター

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク

定員：30名(申し込み先着順)

参加
無料



認知機能をチェックできるスクリーニング機器を設置しました

認知機能の状態などをチェックできるスクリーニング機器(タッチパネル式)を各地域包括支援センターに設置されました。自身の状態への気づきから認知症に対する理解、認知症に備えるためのきっかけづくりをサポートします。



家族介護
教室

介護について話を聞いてみませんか?

「家族が家族を介護するって…」

日時：11月22日(水) 13:30～14:30

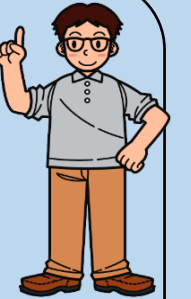
場所：相原公民館 大会議室

講師：家族支援専門看護師 福山 幸子氏

(さがみはら訪問看護ステーション結)

定員：30名(申し込み先着順)

参加
無料

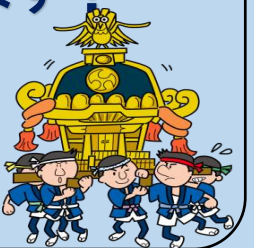


4年ぶりに相原地区ふるさとまつりが開催されます!

日時：11月3日(金・祝) 11:00～15:00

場所：二本松公園・二本松集会所 (雨天時) 相原公民館

様々な団体がブースを設けています。我々相原地域包括支援センターも参加します。物販などもありますので、みなさんご参加ください。



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

10月



今月の予定

11月



| 日 | 曜 | 行事 | 時間 |
|----|---|---|--|
| 1 | 日 | | |
| 2 | 月 | 歌唱会(会員制) ご近所体操ななかまど | 相原包括 ななかまど 13時半～ 14時～ |
| 3 | 火 | ご近所体操シオン 介護予防教室(コース①) | 相原児童遊園 吉田道場 10時～ 13時～ |
| 4 | 水 | ご近所体操はっぴー | 窪ノ淵公園 10時～ |
| 5 | 木 | ご近所体操 じょいふるカフェ(会員制) スマホの基本とLINE体験講座 | 二本松公園 相原包括 相原公民館 10時～ 10時～ 10時～ |
| 6 | 金 | ご近所体操 | 上松並公園 10時～ |
| 7 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 8 | 日 | | |
| 9 | 月 | | |
| 10 | 火 | ご近所体操 お散歩仲間 介護予防教室(コース②) | 田通公園 日枝前公園 吉田道場 9時～ 10時～ 13時～ |
| 11 | 水 | ご近所太極拳 | 相原八幡宮横 10時～ |
| 12 | 木 | じょいふるカフェ(会員制) | 相原包括 10時～ |
| 13 | 金 | ご近所体操 | 元木公園 10時～ |
| 14 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 15 | 日 | | |
| 16 | 月 | あいあいサロン(会員制) | 相原包括 14時～ |
| 17 | 火 | ご近所体操シオン 介護予防教室(コース③) | 相原児童遊園 吉田道場 10時～ 13時～ |
| 18 | 水 | ご近所体操はっぴー | 窪ノ淵公園 10時～ |
| 19 | 木 | ご近所体操 | 二本松公園 10時～ |
| 20 | 金 | ご近所体操 | 上松並公園 10時～ |
| 21 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 22 | 日 | | |
| 23 | 月 | ご近所体操そよ風 あいあいサロン(会員制) | グループホーム そよ風 相原包括 10時半～ 14時～ |
| 24 | 火 | ご近所体操 | 田通公園 9時～ |
| 25 | 水 | | |
| 26 | 木 | じょいふるオレンジカフェ (認知症カフェ) 出張介護予防教室(ゆず・にこにこ) | 相原包括 相原公民館 10時～ 13時15分～ |
| 27 | 金 | ご近所体操 | 元木公園 10時～ |
| 28 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 29 | 日 | | |
| 30 | 月 | | |
| 31 | 火 | | |

| 日 | 曜 | 行事 | 時間 |
|----|---|--------------------------------|---|
| 1 | 水 | ご近所体操はっぴー | 窪ノ淵公園 10時～ |
| 2 | 木 | じょいふるカフェ(会員制) | 相原包括 10時～ |
| 3 | 金 | ふるさと祭り | |
| 4 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | 歌唱会(会員制) ご近所体操ななかまど | 相原包括 ななかまど 13時半～ 14時～ |
| 7 | 火 | ご近所体操シオン お散歩仲間 | 相原児童遊園 日枝前公園 10時～ 10時～ |
| 8 | 水 | ご近所太極拳 出張予防教室(お茶べり会) | 相原八幡宮横 相原公民館 10時～ 10時～ |
| 9 | 木 | ご近所体操 じょいふるカフェ(会員制) | 二本松公園 相原包括 10時～ 10時～ |
| 10 | 金 | ご近所体操 | 元木公園 10時～ |
| 11 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 12 | 日 | 福祉の集い | 13時～15時 |
| 13 | 月 | コグニサイズ(介護予防教室) あいあいサロン(会員制) | 相原公民館 相原包括 13時15分～ 14時～ |
| 14 | 火 | ご近所体操 お散歩仲間 | 田通公園 日枝前公園 9時～ 10時～ |
| 15 | 水 | ご近所体操はっぴー | 窪ノ淵公園 10時～ |
| 16 | 木 | | |
| 17 | 金 | ご近所体操 | 上松並公園 10時～ |
| 18 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | | |
| 21 | 火 | ご近所体操シオン | 相原児童遊園 10時～ |
| 22 | 水 | ご近所体操 家族介護教室(申し込み制) | 二本松公園 相原公民館 10時～ 13時30分～ |
| 23 | 木 | | |
| 24 | 金 | ご近所体操 | 元木公園 10時～ |
| 25 | 土 | いきいき百歳体操 | 相原包括 相原病院 11時～ 13時～ |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | ご近所体操そよ風 あいあいサロン(会員制) | グループホーム そよ風 相原包括 10時半～ 14時～ |
| 28 | 火 | ご近所体操 | 田通公園 9時～ |
| 29 | 水 | | |
| 30 | 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～ |

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。
※天候により中止となることがございます。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

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~
※11月のみお祭りの関係で第2・第4の木曜 10:00~となります

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~

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~

ご近所体操そよ風

あいほ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