

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12月号

JOY じょいふる あいはら

12月・1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.58



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「正しい運動で介護予防！みんなで元気に体操活動」 教室

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12月7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「目の力、高めませんか？」 教室

ビジョントレーニング(フォローアップ)

眼は鍛えることができます！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6年1月16日（火）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
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

参加
無料

当包括支援センターに 物忘れスクリーニング機材があります

タブレットを使い、認知機能の状態をチェックすることができます。自身の状態への気づきから認知症に対する正しい理解や認知症に備えるためのきっかけづくりにご活用いただけたらと思います。ぜひお立ち寄りください。



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

今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年一年はどんな年でしたか？

2024年もどうぞ宜しくお願い致します。

第2回相原地区福祉のつどいを開催いたしました！

今年も介護ウィークに合わせて相原・二本松地区の医療機関・福祉事業所の協力のもと、開催しました。そしてゲストとして、向陽鼓笛隊、相原高校の生徒さんをお招きし、素敵なステージをご披露頂きました。昨年に引き続き、おいしいお菓子も販売して頂きました。そして今回は地域の方にお願いをして、スタンプラリーの消しゴムはんこを作成して頂きました。

当日はとても寒い日でしたが140名程の方にご来場いただきました。ご協力頂いた皆様、近隣住民の皆様、ご来場くださった皆様、どうもありがとうございました。



じょいふるオレンジカフェ

認知症
カフェ

認知症の方や、認知症の方を介護されている方の集いの場です。

月1回情報交流会や座談会を行っています。

参加
無料

日時 毎月第4木曜日 10時～11時半
場所 相原地域包括支援センター交流スペース
対象 介護をしている方、
介護を受けている方



ツクイ×そよ風 作品展

「昭和・・・あの頃」をテーマに想いを込めて制作した作品をぜひお気軽に見にいらしてください。

開催期間 令和5年12月14日（木）～
12月17日（日）4日間
開催場所 相模原市民ギャラリー
（相模原駅セレオ相模原4階）

※詳細はツクイ原宿南042-783-5037
あいはらグループホームそよ風
042-775-6031 まで。



12月

今月の予定

1月



日	曜	行事	開始時間
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 「正しい運動で介護予防! 相原公民館 みんなで元気に体操活動!」(申し込み制)	10時～ 10時～ 13時15分～
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	10時～
14	木	じょいふるカフェ(会員制) 相原包括	10時～
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	10時～
23	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
24	日		
25	月	ご近所体操そよ風 グループホーム 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		
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		
31	日		

日	曜	行事	開始時間
1	月	相原地域包括支援センター	
2	火	12月30日～1月3日 お休みです	
3	水		
4	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～
5	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
6	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
7	日		
8	月		
9	火	ご近所体操 田通公園 お散歩仲間 日枝前公園	9時～ 10時～
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
11	木	じょいふるオレンジカフェ(会員制) 相原包括	10時～
12	金	ご近所体操 元木公園	10時～
13	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
14	日		
15	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
16	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 「ビジョントレーニング」 相武館吉田道場	10時～ 13時～
17	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
18	木	ご近所体操 二本松公園	10時～
19	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
20	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
21	日		
22	月	ご近所体操そよ風 グループホーム あいあいサロン(会員制) 相原包括	10時半～ 14時～
23	火	ご近所体操 田通公園	9時～
24	水		
25	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～
26	金	ご近所体操 元木公園	10時～
27	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
28	日		
29	月		
30	火		
31	水		

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。



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～
※1月、2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～

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