

今から始める。遺言書の書き方勉強会

参加
無料

今のうちから、遺言書の書き方を知っておくことで大切な人へ気持ちを伝える準備をしましょう

日時：令和6年3月5日（火）13時30分～15時00分
場所：相原地域包括支援センター 交流スペース
講師：道口幸恵氏（フローラ行政書士サービス）／行政書士
内容：遺言書の書き方・注意点、質疑応答など
定員：10名（申し込み先着順）

どんなことを
書けばいいの？

とりあえず書いてみた
けどこれでいいの？



事前に遺言書を作成してチェックしてもらうことも可能です

認知症について知りましょう！ ～認知症サポーター養成講座～

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者になりませんか？

日時：令和6年 3月 15日（金） 10時00分～11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
内容：認知症の症状とは、認知症の人と接するときの心構えなど
定員：10名（申し込み先着順）



参加
無料

自分のスマートフォンの使い方勉強会 ～Android編～

せっかくスマホを買ったはいいけど使いこなせないという方、今回を機にスマホの基礎知識を学んでみませんか？

日時：令和6年 3月 26日（火） 14時00分～16時00分
場所：相原地域包括支援センター 交流スペース
講師：スマートフォンアドバイザー（ソフトバンク株式会社）
持ち物：ご自身でお持ちのスマートフォン（Android限定・どの携帯会社でも可）
定員：10名（申し込み先着順）



参加
無料

家族介護教室 雅楽の調べ

日本の古典音楽で重要無形文化財にも認定されている雅楽の演奏会です

日時：令和6年 4月 23日（火） 10時00分～11時30分
場所：相原公民館 1階 大会議室
演奏：往還雅楽会の皆様
定員：30名（申し込み先着順）
対象：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

参加
無料

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

相原地域包括支援センター通信「JOYふるあいはら」 令和6年2月号

JOY じょいふる あいはら 2月・3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.59

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



～相模原北警察署からのお知らせ～

相模原北警察署管内では令和5年1年間で336件の人身交通事故が発生しました。そのうち36.9%、124件が高齢者の関係する交通事故でした。



- 車を運転する方⇒横断中の歩行者を見落とさないようにしっかりと左右確認しましょう
 - 自転車の方⇒ヘルメット着用し、見通しの悪い交差点での一時停止はもちろん、見通しの良い交差点でも徐行するなど、優先道路の車両の走行を妨害しないようにしましょう
 - 歩行者⇒反射材を身に付けて歩き、少し遠回りでも横断歩道を渡りましょう。横断歩道を渡る際も車が近づいていないか左右の安全を確認しましょう
- それぞれが交通ルールを守り、交通事故の被害者、加害者にならないようにしましょう

～消費生活総合センターからのお知らせ～ 貴金属の買い取りが目的!?強引な訪問購入に注意

相談事例

年配の女性から「どんなものでも買い取ります」と丁寧な電話があり、洋服の訪問買い取りを了承した。しかし、訪問してきたのは若い男性で、「貴金属はないか」と強く言われた。怖くなって、亡くなった夫の金歯やネックレスなどを探して渡してしまった。それらを探している間に、買取書のチェック欄に勝手に記入され、近くに置いていた印鑑で捺印までされていた。男性は買い取り代として約2万5千円を置いて帰った。



アドバイス

訪問購入をしようとする購入業者が突然訪問して勧誘をすることは禁止されています。売るつもりのない貴金属などの売却を迫られても、きっぱり断りましょう。売却する場合は、必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類や買取価格、事業者の連絡先などを確認することが大切です。

困ったときは、消費者ホットライン（局番なし）☎188 にご相談ください。



2月 今月の予定 3月

日	曜	行事	開始時間
1	木	じょいふるカフェ (会員制) 相原包括	10時～
2	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
3	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
4	日		
5	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～
6	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
8	木	じょいふるカフェ (会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
9	金	ご近所体操 元木公園	10時～
10	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
11	日		
12	月		
13	火	ご近所体操 田通公園	9時～
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
15	木		
16	金	ご近所体操 上松並公園	10時～
17	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
18	日		
19	月	あいあいサロン (会員制) 相原包括	14時～
20	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
21	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
22	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～
23	金		
24	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
25	日		
26	月	ご近所体操そよ風 GHそよ風 あいあいサロン (会員制) 相原包括	10時半～ 14時～
27	火	ご近所体操 田通公園	9時～
28	水		
29	木		

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 遺言書の書き方勉強会(申込制) 相原包括	10時～ 13時半～
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	9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 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
15	金	ご近所体操 上松並公園 認知症について知りましょう 相原包括	10時～ 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		
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 GHそよ風 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 スマートフォン教室 (申込制) 相原包括	9時～ 14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	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	11時～ 13時～
31	日		

2月のご近所体操二本松公園は寒さのためお休みです

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場合がございます。ご了承ください。

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～

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 二本松公園 (二本松4-16)

日時: 毎月第1・第3木曜 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～

※2月は寒さのためお休みです

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～

【百歳体操】

相原病院、相原地域包括支援センター、当麻田自治会館、相原公民館などで実施しています。申込制のため詳しくはお問い合わせください。

相原KIZUNAパーキング ご協力者募集中です

医療・介護従事者が駐車場のないお宅への訪問時など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、駐車させていただきます。

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