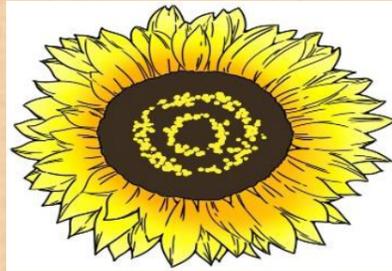


9月は認知症月間です

認知症についての関心と理解をより深めていただくことを目的に、9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。認知症支援のシンボルカラーはオレンジ色です。オレンジ色には明るさや苦痛を和らげるという意味が含まれ、人々の支えあいを表現した色です。



こちらの花の絵が相原包括にありますので持ち帰り、色付けしていただきます

花に色付けしてこちらの花束に貼り付け、1つの大きな花束にします

皆様のご協力をお願いします！

認知症サポーター養成講座 開催します



認知症について正しく理解し、認知症のある方やそのご家族を見守り、支える応援者になりませんか？
対象：学校や自治体、サロンなど地域で生活、仕事をしている人ならどなたでも大丈夫です。
少人数からでも開催できますので、ご相談ください。 ☆所要時間：60～90分 ☆費用：なし

9月は物忘れスクリーニング機器を常設しています

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）を常設しています。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にご活用ください。当地域包括へお気軽にお立ち寄りください。



☆地域介護予防教室は相模原市の委託を受けて実施しています。
☆感染症の拡大状況により、変更、中止になる場合がございますが、その際にご連絡をいたします。
☆駐車場に限りがありますので、可能な限り徒歩または公共交通機関等を利用してお越しください。

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

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.62



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



室内でも熱中症に気をつけましょう



熱中症の約4割は室内で発生しています（総務省消防庁発表 令和5年5月～9月）。室内での熱中症は、室温や湿度の上昇などの環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができないことで起こります。夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる夜間熱中症にも注意しましょう。



対策

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・就寝時は枕元に常温の水を置き、寝る前やトイレに起きた時に水分補給をしましょう
- ・暑さを我慢せず、エアコンなどの空調設備を積極的に使用しましょう（室温を28度以下に保つ）
- ・服装は吸汗性のあるものを選び、快適な睡眠をとって翌日に疲れを残さないように心がけましょう

～相原地域包括支援センターからのお知らせ～

地域介護
予防教室

時短になる料理って気になりませんか（3回コース）

冷凍食品を活用した時短のアレンジレシピを作ります！

日にち：①9月10日（火）：講義 時間：13時00分～15時30分
②9月17日（火）：調理実習 場所：相原公民館 2階調理実習室
③10月8日（火）：調理実習 講師：所澤 和代先生（栄養ケアステーション 和/管理栄養士）

対象：相原公民館区にお住いの概ね65歳以上の方
持ち物：エプロン、三角巾もしくはハンダナ（2・3回目のみ）・筆記用具
参加費用：合計1800円（食材費として2回目、3回目にそれぞれ900円を徴収します）
定員：12名（先着申し込み順）



地域介護
予防教室

デュクスウォーキング体験講座

独特なウォーキング方法で有名な、デュクスウォーキングを体験できます。いつまでも若々しく、美しく歩けるコツをぜひ習得してみましょ！

参加
無料

日にち：令和6年10月16日（水） ※雨天時は10月23日（水）へ延期
時間：10時00分～12時00分
場所：二本松公園（二本松4-16）
講師：さかき 晴人先生
対象：相原公民館区にお住いの概ね65歳以上の方
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
定員：30名（先着申し込み順）



8月 今月の予定 9月

日	曜	行事	開始時間
1	木		
2	金		
3	土	いきいき百歳体操 相原包括	10時～
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
8	木	木曜会(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		
10	土	いきいき百歳体操 相原包括	10時～
11	日		
12	月		
13	火		
14	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
15	木		
16	金		
17	土	いきいき百歳体操 相原包括	10時～
18	日		
19	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
20	火		
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	10時～
25	日		
26	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土	いきいき百歳体操 相原包括	10時～

日	曜	行事	開始時間
1	日		
2	月	ジョイフル歌唱会(会員制) 相原包括	13時半～
3	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
4	水	ご近所体操はっぴー 窪ノ淵公園	10時～
5	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
6	金	ご近所体操上松並 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	10時～ 13時～
8	日		
9	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
10	火	ご近所体操田通 田通公園 介護予防教室①(申込制) 相原公民館	9時～ 13時～
11	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	9時～
12	木	木曜会(会員制) 相原包括 かまどカフェ ななかまど	10時～ 11時半～
13	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
14	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
15	日		
16	月		
17	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園 介護予防教室②(申込制) 相原公民館	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 二本松公園	10時～
20	金	ご近所体操上松並 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	10時～ 13時～
22	日		
23	月		
24	火	ご近所体操田通 田通公園 暮らしの教室④(申込制) 相原公民館	9時～ 10時～
25	水		
26	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～
27	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
28	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
29	日		
30	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～

※8月は暑さのため、ご近所体操やその他行事が中止となっているものがあります。
実施予定の行事につきましても、水分補給等行い、熱中症には十分注意してお越しください



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。
※前日の予想最高気温が35度を超える場合、ご近所体操は中止となります。

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～ ※8・9月は暑さのためお休みとなります	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～ ※8・9月は暑さのためお休みとなります
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～ ※8月は暑さのためお休みとなります	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～ ※8月は暑さのためお休みとなります
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月は暑さのためお休みとなります
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月は暑さのためお休みとなります	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 ※8・9月は9時から開始となります
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～ ※8月は暑さのためお休みとなります	【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、レクリエーションなど...)
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆その他相談に応じます!

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