

2024年も残りわずかとなりました・・・。  
皆さまには大変お世話になりました。2025年も、職員一同  
元気に頑張ります！どうぞよろしくお願い致します。

～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 「みんなで元気に体操活動！」

参加  
無料

日時:令和7年1月23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:35名(申し込み順)  
講師:平岡亮一先生 持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル

リエイブルメントプログラム、始まっています！

今年の10月から始まりました、リエイブルメントプログラム。リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味です。実施場所に3か月間通所し、個別面談で個人の思いを聴きながら目標を設定して、専門職と一緒に生活課題の改善や健康維持に取り組むオーダーメイドのプログラムです。自信や意欲を引き出して自らの管理能力を上げて、「再びできるようになる」ことを目指していくものです  
※要支援1・2の認定のある人、基本チェックリストの該当者が対象です。

参加  
無料

かかりつけ医を持ちましょう

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また介護保険の申請が必要になった際にも、かかりつけ医(または主治医)が必要です。自分の健康を守るためにも、かかりつけ医を持つようにしましょう。

夜間・休日に急病でお困りの場合は・・・

相模原救急医療情報センター

電話番号 042-756-9000

平日:17時から翌日9時 土曜:13時から翌日9時

日・祝:9時～翌日9時



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12月号

JOY じょいふる 12月・1月  
あいはら

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.64

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



～相模原北警察からのお知らせ～

自転車運転交通ルールの罰則が強化されています！

注意

ながらスマホ・・・携帯電話使用等、最大1年  
以下の懲役または30万円以下  
の罰金が科せられます。

飲酒・・・3年以下の懲役または50万円以下の  
罰金が科せられます。

自転車に乗るときはヘルメットの着用を！



道路交通法の一部改正により4月1日からすべての年齢層の自転車利用者に対して乗車用ヘルメットの着用の努力義務が課せられました。大切な命を守るためにも、自転車に乗るときはヘルメットを正しく着用しましょう。

ルールを守って安全に乗りましょう。



# 12月 今月の予定 1月

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 ご近所体操ななかまど ななかまど	13時半～ 14時～
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	9時～
11	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10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	10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	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～
24	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
25	水		
26	木	じょいふるオレンジカフェ 相原包括 (認知症カフェ)	10時～
27	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

日	曜	行事	開始時間
1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	ジョイフル歌唱会(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～
7	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
8	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
9	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～
10	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
11	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
12	日		
13	月		
14	火	ご近所体操田通 田通公園	9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 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	10時～ 13時～
19	日		
20	月	あいあいサロン(会員制) 相原包括	14時～
21	火	ご近所体操シオン 相原児童遊園	10時～
22	水		
23	木	じょいふるオレンジカフェ 相原包括 (認知症カフェ) 「みんなで元気に体操活動！」(申込制)	10時～ 13時15分～
24	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
25	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
26	日		
27	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～
28	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
29	水		
30	木		
31	金		

## 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。

<b>ご近所体操ななかまど</b> ななかまど駐車場(二本松3-8-15) 日時: 毎月第1月曜 14:00～	<b>ご近所体操そよ風</b> 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～
<b>ご近所体操シオン</b> 相原児童遊園(二本松4-8) 日時: 毎月第1・第3火曜 10:00～	<b>ご近所体操 田通公園</b> (相原3-13) 日時: 毎月第2・第4火曜 9:00～
<b>ご近所体操はっぴー</b> 窪ノ淵公園(二本松1-28) 日時: 毎月第1・第3水曜 10:00～	<b>ご近所体操 上松並公園</b> (二本松2-31) 日時: 毎月第1・第3金曜 10:00～
<b>ご近所体操 二本松公園</b> (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	<b>ご近所太極拳</b> 相原八幡宮横(相原6-5) 日時: 毎月第2水曜 10:00～11:00
<b>ご近所体操 元木公園</b> (橋本8-21) 日時: 毎月第2・第4金曜 10:00～	<b>【百歳体操】</b> 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。

今年もたくさんの方のご協力とご参加、ありがとうございました。



つばき会

ふくしのつどい



暮らしの教室

認知症サポーター養成講座

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