

地域介護
予防教室

体操でアクティブエイジング！

毎回好評の平岡先生から指導していただく健康体操です！

参加
無料

日にち：令和8年 1月 22日（木）
時間：13時15分～14時45分
場所：相原公民館 1階 大会議室
講師：平岡亮一先生（健康運動指導士）
対象：相原公民館区に在住の方
定員：30名（申し込み先着順）

～新しい年に運動を始めたい方！
気軽に参加してみませんか？～



～認知症サポーター養成講座開催のお知らせ～

参加
無料

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？

日にち：令和7年12月24日（水）
時間：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）



認知症サポーターキャラバン

地域ケア会議地域づくり部会からのお知らせ

あいほら とまり木プロジェクト

みんなのひと休みイス モデル的に始動中！

相原圏域の方が外出しやすい環境づくりや、地域交流を広げるきっかけとして、誰でも利用できるイスやベンチの設置を目指しています。今年度はモデル的な取り組みとして、日中二本松商店街周辺のご自宅や店舗前にイスを置いてくださる方や、ベンチ設置にご協力いただける方を募集しております。
ご興味のある方や詳細につきましては、下記の問い合わせ先までご連絡ください。



【お問合せ】

相原地区地域ケア会議地域づくり部会 事務局
相原地域包括支援センター ☎042-703-5088
相模原市社会福祉協議会 緑区事務所 ☎042-775-8601



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ふるあいほら」 令和7年12月号



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.70



aihara0401@citrus.ocn.ne.jp



～消費生活総合センターからのお知らせ～

警察を名乗る電話に注意！

相談事例

警察を名乗る電話があり、「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀したと言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込むよう言われたところで不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。



アドバイス

- 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。
- 警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
- 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名等を聴いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
- 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。

困ったときは、消費者ホットライン（局番なし）☎188 や、警察相談専用電話「#9110」番にご相談ください。

相原地域包括支援センターよりひとこと..

2025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。2026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。



12月



今月の予定

1月



日	曜	行事	開始時間
1	月	ジョイフル歌唱会（会員制） ご近所体操ななかまど	13時半～ 14時～
2	火		
3	水	ご近所体操はッピー 窪ノ淵公園	10時～
4	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
5	金	ご近所体操上松並 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	10時～ 13時～
7	日		
8	月	ご近所体操さくら 二本松さくら公園 あいあいサロン（会員制） 相原包括	10時～ 14時～
9	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
10	水	ご近所太極拳 相原八幡宮横	10時～
11	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～
12	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
13	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
14	日		
15	月		
16	火		
17	水	ご近所体操はッピー 窪ノ淵公園	10時～
18	木	ご近所体操二本松 二本松公園	10時～
19	金	ご近所体操上松並 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	10時～ 13時～
21	日		
22	月	ご近所体操さくら 二本松さくら公園 あいあいサロン（会員制） 相原包括	10時～ 14時～
23	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
24	水	認知症サポーター養成講座 相原包括	10時～
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 元木公園	10時～
27	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
28	日		
29	月		
30	火	今年もたくさんの方のご協力とご参加、	
31	水	ありがとうございました。	

日	曜	行事	開始時間
1	木		
2	金	1月3日の百歳体操はお休みにします。	
3	土		
4	日		
5	月	ジョイフル歌唱会（会員制） ご近所体操ななかまど	13時半～ 14時～
6	火		
7	水	ご近所体操はッピー 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	ご近所体操元木 元木公園	10時～
10	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
11	日		
12	月		
13	火	ご近所体操田通 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 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	10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		
21	水	ご近所体操はッピー 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） 体操でアクティブ（申込制） 相原公民館	10時～ 13時15分～
23	金	ご近所体操元木 元木公園	10時～
24	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13時～
25	日		
26	月	ご近所体操さくら 二本松さくら公園 あいあいサロン（会員制） 相原包括	10時～ 14時～
27	火	ご近所体操田通 田通公園	9時～
28	水		
29	木		
30	金		
31	土	いきいき百歳体操 相原包括 相原病院	10時～ 13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。



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～ ※休止中です
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～ ※休止中です	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～
ご近所体操はッピー 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 二本松公園 （二本松4-16） 日時：毎月第1・第3木曜 10：00～ ※1～2月は寒いためお休みです	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 元木公園 （橋本8-21） 日時：毎月第2・第4金曜 10：00～	ご近所体操さくら公園 （二本松3-17） 日時：毎月第2・第4月曜 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。	

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、認知症のある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。
相原kizunaパーキングも募集中！
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