

わかば保健室

内容：嚥下の話（講師：広瀬病院 ST(言語聴覚士)）

お食事・お茶、むせ込んでいませんか？

日時：4月6日（月） 13：30～

会場：若葉台自治会館 **参加費無料！**

直接会場までお越しください

※ 5月の「わかば保健室」はお休みです

お気軽にご参加ください！「個別無料相談会」15：00頃～

地域で働く看護師、薬剤師、リハビリ職、栄養士等に気になることを相談してみませんか？

言語聴覚士は、話す、聞く、食べる（飲み込む）といったコミュニケーションや摂食嚥下に困難を抱える人々に対し、専門的な検査・評価に基づき訓練や指導、助言を行う国家資格を持つ専門職です。

成年後見相談会

※相談は無料です。必ず申込をしてください。

日時：4月15日（水）、5月20日（水）10：00～12：00（毎月第3水曜日 10：00～）

内容：成年後見制度についての相談（1人約1時間）

講師：コスモス成年後見サポートセンター 松村信也行政書士

会場：城山総合事務所1階城山地域包括支援センター

申込み・お問合せ 城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030（平日 8：30～17：30）

将来の手続きの不安・・・
今できることを相談してみませんか？

地域介護予防教室

ペットボトル開けられますか？

日時：4月22日（水）13：00～15：00

講師：株式会社ほねごり 高橋 広光氏

場所：城山公民館

内容：「姿勢と筋力の話」定員：20名

申込み期間：4月1日（水）～15日（水）

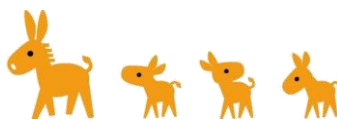
城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030

（平日 8：30～17：30）



認知症カフェ・認知症家族会・認知症講演会については
開いた中の紙面をご覧ください。



いきいき百歳体操
9か所で
実施中です！

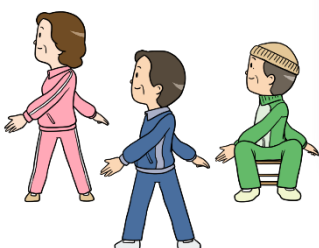
町屋地区	毎週（月）9：30～10：30	町屋自治会館
久保沢地区	毎週（火）10：00～11：30	久保沢自治会館
原宿地区	毎週（火）10：00～11：00	原宿自治会館
城山地区	毎週（火）14：00～15：00	プロムナード
	毎週（水）10：00～11：00	ライブラリ城山
城北地区	毎週（木）9：30～10：30	城北自治会館
小倉地区	毎週（金）13：30～14：30	小倉自治会館
原宿地区	毎週（金）14：00～15：00	そんぽの家 城山
中沢地区	毎週（土）10：00～11：30	中沢自治会館

※お気軽体操 町屋 毎週（木）10：00～11：00 町屋公園

※ラジオ体操 城山 （土）以外 9：00～9：15 城山自治会館広場

百歳体操に参加したい方、新しく立ち上げたい方も募集しています！

まずは城山地域包括支援センターまでご連絡ください！



ビバ！

しろやま

4月

5月号

お問い合わせ

発行：城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030

偶数月発行 Vol. 102, 2026

城山地域包括支援センターです！ 令和8年度もよろしくお願いいたします！



城山地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、精神保健福祉士などの資格を持った職員6名が在籍し、地域の高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活できるよう相談、支援にあたっております。

介護のこと、認知症のこと、介護予防のこと…困ったことがありましたら、まずはお電話ください。ご自宅に訪問もできます。

住所：相模原市緑区久保沢3-1-3（城山総合事務所1階）

電話：042-783-0030（月曜～土曜 8：30～17：30まで）

Kizuna パーキング城山 始めていきます！

城山地域では2月に地域の医療・介護・商店・自治会・民生委員の皆様と交流会を開催しました。以前より地域ケア会議にて検討してきました「訪問系サービス事業所の駐車場問題」に対し、Kizuna パーキング城山（仮称）を始めしていくことになりました。

Kizuna パーキングとは？



ヘルパーや訪問看護、訪問診療等がご自宅に訪問する際には駐車場が必要となります。また、介護保険ではサービス契約の時やご利用者の状況が変わったときに、関わっている事業所が集まって話し合いを行います。その際にご自宅に駐車場が無い、足りない場合があります。

そこで、地域の商店や事業所、個人の駐車場を登録いただき、空いている時間帯に無料で利用させていただきたいという取り組みです。市内ではすでに横山地域、相原地域で開始しています。

ぜひご登録をよろしくお願いいたします！

お問い合わせ

城山地域包括支援センター 電話：042-783-0030 まで



講座「認知症のお話」

開催報告！

令和8年2月26日に総合相模更生病院 脳神経外科、相模原市
認知症疾患医療センター センター長の杉谷雅人医師をお迎えし、認知症の講座を開催しました。
当日は116名と、たくさんの方のご参加を頂きありがとうございました。
今回は講座の時に提出いただいたアンケートの結果についてご報告いたします。

【参加者】 116名

住民 94名、事業所等 20名、その他 市職員 1名、城山地区社協職員 1名

《住民 地区内訳》

地域	城山地域	その他地域
人数	90名	4名

《事業所 職種 内訳》

職種	ケアマネジャー	看護師	リハビリ職	介護職
人数	7名	6名	2名	5名

アンケート回収率 48.6%

【回答】

☆ご家族の中で認知症のある方とかかわる機会がありますか？（複数回答あり）

1. 家族にいる	10
2. 地域にいる	13
3. 過去にいた	17 （家族：14 地域：1 知人：1 職場：1）
4. 関わる機会はありません	9

☆認知症のある方との関わりの中で困っていること、困っていたことはありますか？（記述抜粋）

【関わり方】

- ・認知症のレベルがどの程度なのか知りたいが、居住地が離れてるため分からない。
- ・知人だとしてどこまで関わっていいかが困る。
- ・どう話しかけたらいいのか戸惑う。

【暮らしの中での変化】

- ・同じことを何回も繰り返し言うので困っている。
- ・日付や曜日を何度も聞かれる。
- ・認知症が進んで怒りっぽくなって困っている。
- ・聴こえが悪いが補聴器をうまく使うことができない。

【自身の健康】

- ・認知症の家族が早く起きる為自分も合わせて起きる必要があり睡眠時間が足りない。
- ・同居母の行動が認知症だと解らず自分自身が脳出血で倒れ、そこで初めて母の病気を知った。

【福祉の現場から】

- ・ご家族の顔がわからなくなった人への対応に悩む家族に対し、適切なアドバイスができていないように思う。
- ・認知症がある本人が家族に迷惑をかけたくない気持ちがあり、社会参加に拒否がある。どのように支援したらいいか悩む。



☆本日の講演はいかがでしたか？（複数回答可）

1. とてもよかった	42
2. よかった	12
3. もっと聞きたかった	5
4. だいたい知っている話だった	3

☆具体的な感想等（記述抜粋）

- ・学ぶ機会が得られてよかった。わかりやすかった。
- ・暗い話ではなく、楽しく話してくださってよかった。
- ・たとえ認知症になっても感情は最後まで残るという言葉がとても心に残りました。
- ・歩く、交流、頭を使う、楽しく過ごす、とても意義のあるお話でした。
- ・初めて認知症の話を聴きました。年に1回ぐらいは話を聴かせてください。
- ・内容がたくさんだったので、時間内で「これだけは覚えて帰ってほしい」と項目を絞って聞きたかった。
- ・こういう勉強会に出られたことが社会参加につながるので、いい事やった！と自分を褒めた。
- ・自分もたぶんなるかな？と思うので、とても参考になりました。
- ・認知症のことがいつも気になっていましたが、恐れずに今の生活を続けていこうと思いました。
- ・参考になったり、心当たりがあったり、大変勉強になりました。
- ・お話を聴いたのは2回目でしたが、より身近に受け止められました。「えっ」と思ったら早く病院に行こうと決めました。
- ・非薬物療法の有効性を感じた。予防の大切さも感じる。
- ・チャンスがあったらまた参加したい。

♡「先生に家族がお世話になりました」という感謝のメッセージもたくさん頂きました！

今後もまた機会が持てたらと思っております。たくさんのご参加、ありがとうございました。



認知症家族会を開催します

認知症のある方を介護しているご家族の家族会を開催します。

同居家族、別居家族かは問いません。
状況が近い参加者とお話をしてみませんか？
ご参加お待ちしております。

日時：4月24日（金）10:00～11:30

会場：城山公民館

参加費：無料



※次回は土曜日の開催を検討しています。

お問合せ・お申込み

城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030

認知症カフェ まんまるえがお

認知症のある方も、無い方も、ボランティアさん
も参加OK！

日時：4月1日（水）13:30～15:30

5月13日（水）13:30～15:30

（5月はゴールデンウィークのため
第2週になります）

※参加は無料です！

内容：4月は立体絵本。今後ハワイアンショー
や紙芝居など計画しています。

会場：有料老人ホーム そんぽの家 城山、
レストランハックルベリー
直接会場までお越しください

※会場まで歩いて行けない人は送迎が
できるので、お気軽にご相談ください。

連絡先

城山地域包括支援センター

電話：042-783-0030