

大野北第2高齢者支援センター一季刊誌

大野北の国から2

通算010 平成29年度 第1号

高齢者支援センターは、介護保険や相模原市の総合事業などの説明・手続きの他、ご高齢の皆様が住み慣れた地域で生活して行くための健康づくりも支援しています。

お元気な方も、お気軽にご連絡ください！

法人責任者の
松岡です！



センター長の木幡です！
センターに来て6年目。地域のことは
まだまだ勉強中ですが、頭髪の減り具
合に年月の経過を感じています。



主任介護支援専門員の宮本です！
家族の変化に気が付きますか？
私は最近愛猫に襲われて大げがして
しまいました…



介護支援専門員の遠藤です！
一歳半・11kgの娘を抱えた毎日の
保育園通いが結構なトレーニング
になっています。



社会福祉士の橋本です！
仕事の傍ら介護支援専門員の研修
中で、毎日のワンちゃんの散歩が
貴重なリフレッシュの時間です。



保健師の山下です！
ちよっとした健康オタクですから、
健康づくりはお任せ下さい。



新人💡

鹿沼台の事務所はこんな感じ！ 今年度、皆様の地区を訪問する職員は、主に以下の通りです。



鹿沼台地区

遠藤 ・ 宮本 ・ 山下

共和地区

木幡 ・ 宮本

東淵野辺地区

木幡 ・ 橋本 ・ 山下

由野台1・2丁目/高根1丁目/大野台3丁目1~12

遠藤 ・ 橋本

平成29年度の介護予防教室と、 介護予防を目指した地域の活動

平成29年度は、大野北誠心園、ふちのべ美邦保育園など、初めて予防教室を開催させて頂くさせて会場が、現時点で3カ所あります！

日頃私達が気が付かない『○○○で開いてくれたら、参加するのに...』といった、開催希望や場所の情報がございましたら、ぜひご連絡下さい。



10月に、榎町自治会館で単発の介護予防教室を開催する予定で、現在講師と調整中です。

ふちのべ美邦保育園の4階ホールで、6週連続の認知症予防教室を開催します。(11/1,11/15,11/22,11/29,12/6,12/13) 教室の中でウォーキングのコース検討等を実施し、講座終了後の自主活動への発展を後押しして行く予定です。

高齢者向けマンション・サナールカーサ集会所で、6週連続の認知症予防教室を開催します。(6/1~7/6の毎週木曜日) 教室の中でウォーキングのコース検討等を実施し、講座終了後の自主活動への発展を後押しして行く予定です。

毎週水曜・土曜にいきいき百歳体操実施中！(お問い合わせは、ときわ会まで)

毎週2回いきいき百歳体操実施中！(お問い合わせは、嶽之内自治会まで)

毎週月曜・金曜にいきいき百歳体操実施中！(お問い合わせは、共和自治会まで)

7/25に、大野北誠心園で単発の介護予防教室を開催します。音楽による認知症予防『歌いながら身体・脳・心のリフレッシュ！』を予定しています。

鹿沼台地区は、あさひ児童館、7ラド、シイ淵野辺など3会場でいきいき百歳体操実施中！(お問い合わせは、大野北第2高齢者支援センターまで)

9/27に、コンフォール共和で単発の予防教室を開催します。『自分の健康は自分で守る！太極拳』を紹介します！

2グループ、3班に分かれていきいき百歳体操を始めました！(お問い合わせは、由野台睦自治会まで)

チャレンジ！ 6/28はオレンジカフェ

10/7に、共和小学校で単発の介護予防教室を開催します。ラジオ体操の正しい方法、効果的なポイントをお伝えする予定です。

注意！
一部、会場や講師の調整が完了していないため、実施日や内容が若干変わる可能性があります。お手数料をお掛けして申し訳ありませんが、1~2か月前を目途に自治会の回覧版等で詳細をお知らせしますので、ご確認ください。

いきいき百歳体操は相模原市が推奨している、筋力向上を目的とした体操です。週に1、2回、**集いの場**に集まり、手首・足首に**重り**を着けて、30分程度体操を行います。

以下の条件を満たせるグループであれば、個人のお宅で実施することも可能です。ご興味のある方は、ぜひご連絡下さい！

- ①65歳以上の高齢者を中心とした5人以上であること。
- ②週1~2回自主的に実施できること。
- ③DVD視聴機器を備えた会場を用意できること。

活動の場所を探しています！

活動の場所を探しています！

JAXA

大野台3丁目



ひがしふちのべ

オレンジカフェ

出入り自由!
無料!

開催決定!!

日時：平成29年6月28日(水曜)13時半～15時半

場所：大野北誠心園(東淵野辺5-24-13)

参加資格：どなたでも参加できます

茶話会 & 脳いきいきミニコーナーでは

全日本コーヒー商工組合連合会認定 講師・宮前基樹氏を招いた
コーヒーインストラクター1級

自宅で美味しいコーヒーを淹れるコツ
(実演は先着15名様)

を教わる **スペシャルイベント** も開催します!



おしゃべりを楽しむ以外に、後々役に立つ情報が得られるかも!

- 👉 介護・福祉の専門家に気軽に相談することができます。
- 👉 『高齢者の介護の落とし穴』などの経験談を聞くことができます。
- 👉 認知症予防に効果がある運動を体験することができます。



大野北第2保健室は
今回お休みします。

予約は不要ですから、興味のある方は
お気軽に会場までお越し下さい。

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアール鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記

GWはいかがでしたか? 私は終盤伊豆に行き、ハリネズミ・アルマジロ・カピバラといった他では難しい動物との触れ合いが評判の、伊豆

アニマルキングダムで遊んできました。
丁度3/18に生まれたチーターの五つ子の公開が始まっていて、さすがに触れませんが子供も大喜びでした!

