

わくわく

9

相模原市立東林ふれあいセンター

No.30 | 2024

人生 100 年時代を
わくわく
しながら生きる



▲ふれあいサロン 脳トレ体操の開催の様子

topics ||

- 特集記事「認知症について考えよう！」
- 連載コーナー「とうりん倶楽部」センター活動団体紹介
- 9月以降のイベント紹介

認知症

9月は世界アルツハイマー月間

について考えよう!



認知症ってなに?

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなるために、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

「認知症サポーター」ってなんだろう?

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。その上で、自分のできる範囲でサポーターとして活動しています。

認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

(出典「認知症サポーターキャラバンメイト」<https://www.caravanmate.com/aboutus/>)

「認知症サポーター」にはどうやってなるの?

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになることができます。東林ふれあいセンターでは、9月28日(土)に認知症サポーター養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

9/5(木)から申し込み受付開始

認知症サポーター養成講座

9/28(土)

10:00 ~ 11:30

正しい知識と理解を持ち、認知症の方をサポートできるように学びます。

対象 18歳以上 参加費 無料

定員 20名(先着順)

持ち物 筆記用具

会場 1階 ふれあい交流室

講師

認知症ケア専門士
辻丸 佳代子

平成27年の相模原市キャラバン・メイト連絡会発足時より、地域住民の方、商店、企業、学校など市内様々な場所で、認知症になっても安心してらせる相模原を目指し、認知症サポーター養成講座の講師として活動しています。



相模原キャラバン・メイト

お申し込み・お問い合わせ

相模原市立東林ふれあいセンター 1階窓口

Tel 042-745-7660

公式ホームページ

知りたい! 認知症のギモン



認知症について知っていても、いざ自分や身の周りの人が認知症になったときは、どうすればいいのでしょうか? 認知症サポーター養成講座の講師へ気になる認知症の疑問をお聞きしました!

Q 認知症かもと思ったら、どこに相談すればいい?

⇒気になることがあれば、そのままにせず、受診や相談をしましょう。

かかりつけ医や、地域にある「地域包括支援センター」に相談すると良いでしょう。

相模原市内には29か所の地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター
一覧はこちら



Q 症状の進行を緩やかにするにはどうしたらいい?

⇒1:「定期的に健康診断を受けて病気の早期発見に努める」

2:「体を動かして認知症になっても楽しく元気に暮らせる備えをしましょう」

3:「聞こえにくい」状態を放置しないようにしましょう

4:「お酒は楽しく、適量を心掛けましょう」

5:「社会とのつながりを持ちましょう」

(参考:相模原市「もの忘れの進行を緩やかにするために」冊子より)

Q 認知症になったら、どんな支援や制度が利用できるの?

⇒認知症になったら何もできなくなるのではなく、できにくくなることがある一方で、できる事もたくさんあります。できる事を保ちながら楽しく生活できるように、地域のサポートや介護保険制度、成年後見制度など、本人に合わせた関わりが必要です。

家族だけで悩まず、地域包括支援センターなど専門機関に相談することをお勧めします。



9/5(木)から申し込み受付開始

元気いきいき体操

9/29(日)

10:00 ~ 11:00

認知症予防として、イスに座ったままできる運動などを行います。

対象 65歳以上 参加費 無料

定員 20名(先着順) 持ち物 運動しやすい服装

会場 1階 ふれあい交流室 講師 Sawa



当日受付

ふれあいサロン 脳トレ体操

毎週月曜日

10:00 ~ 10:30

座ったままでもできる簡単な運動や頭の体操を行います。

対象 50歳以上 参加費 無料

定員 20名(先着順) 持ち物 運動しやすい服装

会場 1階 ふれあい交流室

9月より、認知症にまつわる展示を開催!

パネル展示や冊子の配布を行っています。脳トレ問題にもチャレンジしてみましょう!





毎週
金曜日

当日受付

ふれあいサロン ゆったりアートの時間

毎週金曜日
10:00～11:30

ぬり絵や折り紙、ちぎり絵など
色々なものを楽しみましょう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 20名(先着順)

会場 1階 ふれあい交流室

講師 東林ふれあいセンター職員



第2・4
金曜日

当日受付

健康太極拳

毎月第2・4金曜日
13:30～15:00

初めての方でも大丈夫!
気軽に太極拳を楽しみましょう。

対象 おおむね 65歳以上 **参加費** 各500円

定員 23名(先着順)

持ち物 運動しやすい服装

会場 2階 多目的室

講師 三浦 さきえ



当日受付

東林おはなし会

9/22(日)
15:00～16:00

季節に合わせた絵本の読み聞かせ
と工作を一緒に楽しもう。

対象 どなたでも

参加費 無料

定員 15名(先着順)

会場 キッズスペース

講師 おはなしのポケット



申込受付中

ガラスでつくる ハロウィンアートスタンド

9/22(日)
10:00～12:00

ハロウィンをテーマにした、オリジナルのガラス作品をつくらう!
※別売りのランプスタンドで、ハロウィンランプとしても使えます。

対象 小学生以上 (小学1・2年生は保護者同伴)

参加費 2,500円

定員 12名(先着順)

会場 2階 工作室

講師 四方 享子 (グラスインザポケット)



9/20(金)から
事前受付

秋薫る ハンギングバスケット

10/27(日)
9:30～12:00

ベランダ、庭先などで楽しむ「ハンギングバスケット」をつくりませんか。

対象 18歳以上 **参加費** 5,200円

定員 15名(先着順)

持ち物 汚れてもよい服装

会場 1階 ふれあい交流室

講師 前田 恵美 (Garden&Tea 主宰)



全4回

9/20(金)から
事前受付

リフレッシュヨガ【11月】

11/2・9・16・23毎(土)
【ステップアップ】 17:45～18:45
【ビギナー】 19:00～20:00

夜の時間を充実させよう!
ヨガで楽しくリフレッシュしませんか♪

対象 18歳以上 **参加費** 各2,800円

定員 20名(先着順)

持ち物 ヨガマット(無い方は貸出可)、運動しやすい服装

会場 2階 多目的室

講師 Sawa

事前受付方法

窓口もしくは電話にて受付

※定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。 ※各講座の詳細は、東林ふれあいセンターまでお問い合わせください。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合がございます。



No.6

体操サークル

いきいきクラブ体操会 東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

とっりん倶楽部

発足のきっかけ

神奈川県高齢者体育会というのがありまして、その支部が相模原に3つあり、その第一支部の中の1つがこのサークルです。発足としてはこのサークルの指導員の方が、12年前に神奈川県高齢者体育会の指導員になった際に相模原支部の教室として活動を開始しました。

当初は10名程度のメンバーが参加していました。メンバーが入れ替わったり、またコロナ禍でサークル自体がお休みになったりと紆余曲折あり、今は15名程度で活動しています。メンバーみんな仲良く、この会が楽しいから続いています。

活動目標

高齢者ですから、健康に気を付けて、みんな仲良く活動することをモットーにしています。「人との繋がりを持って、支え合う。」「みんなで集まって、顔を見て安心する。」そういうことが大切だと思っています。サークル活動中には、雑談する時間として休憩時間もあります。それを皆さん楽しんでらっしゃいます。おうちでは1人の方が結構多いので、だからここへ来て、楽しくお話ししています。

体操としては、まず準備体操、体を慣らすような感じで、ストレッチ系を行い、その後はリズム体操、フォークダンスなどを行います。今の時期は（神奈川県高齢者体育会の）体育祭が10月の中旬頃にあり、体操やダンスを発表するため、その練習をしています。また具体的には、リズム体操は演歌や歌謡曲のようにリズムに乗れる音楽に合わせて振り付けを行い、体操しています。フォークダンスでは、今はコロナの関係で手を繋げないので、雰囲気重視して踊っています。その他は、基本としてストレッチ、ラジオ体操やNHKの「みんなの体操」、神奈川県高齢者体育会の体操、足の体操を毎回実施しています。

メンバーから読者の皆様へ

やはり1番大事なのは仲良く、人とのつながりを持つことです。次いで健康でいること、体が資本なので、元気でないと気持ちも沈んでしまいます。そのため、我々は、みんなが仲良く健康の維持するために、日々活動しています。毎週水曜日10時から練習を行っています。興味のある方は見学に来てください。お待ちしております。いっしょに楽しみながら運動しましょう。また、10月の神奈川県高齢者体育会の体育祭もありますので、そちらもぜひ見に来てください。



いきいきクラブ体操会

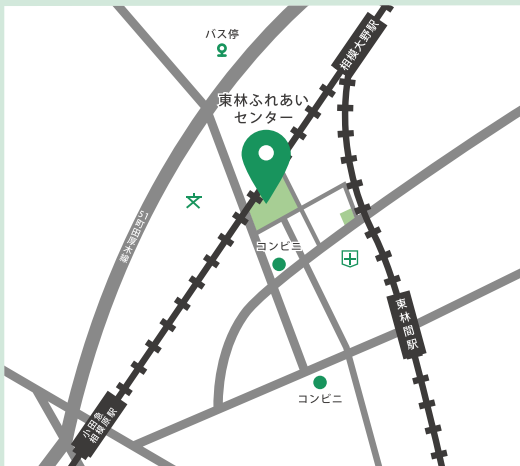
【活動日程】 毎週水曜日 10:00～

【活動場所】 東林ふれあいセンター、東林公民館

9月 イベントカレンダー ● 当日受付 ● 事前受付

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	2 ● 脳トレ体操	3 🎤 カラオケ	4 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	5 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	6 ● アートの時間	7 ● リフレッシュ ヨガ
8 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	9 休所日	10 🎤 カラオケ	11 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	12 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	13 ● アートの時間 ● 健康太極拳	14 ● リフレッシュ ヨガ
15 おもちゃ・絵本 とりかえっこ	16 敬老の日 ● 脳トレ体操	17 🎤 カラオケ	18 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	19 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	20 ● アートの時間	21 ● リフレッシュ ヨガ
22 秋分の日 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● ハロウィン アートスタンド ● 東林 おはなし会	23 振替休日 ● 脳トレ体操	24 🎤 カラオケ ● 夜歩き会	25 ● はつらつ 教室 ● ヘルシー エクササイズ	26 🎤 カラオケ ● 夜の フラダンス	27 ● アートの時間 ● 健康太極拳	28 ● 認知症 サポーター ● リフレッシュ ヨガ
29 おもちゃ・絵本 とりかえっこ ● 元気いきいき 体操	30 ● 脳トレ体操	1	2	3	4	5

講座の詳細については、ホームページまたは窓口・電話にてお問い合わせください。



電車からのアクセス 🚆

小田急江ノ島線「東林間駅」から徒歩 12 分
 小田急小田原線「相模大野駅」から徒歩 17 分
 「小田急相模原駅」から徒歩 13 分

バスからのアクセス 🚌

神奈川中央交通「旭町」バス停下車徒歩 6 分

新型コロナ 5類でも基本的な感染対策を!

換気 手洗い 咳エチケット 顔に密にマスク

詳しくは市HPへ

わくわく 2024 年 9 月号

2024 年 9 月 1 日発行

発行 相模原市立東林ふれあいセンター

住 所 : 〒252-0311 相模原市南区東林間 1-22-17

電 話 : 042-745-7660

F A X : 042-745-7661

H P : <https://www.torinofureaicenter.com/>

開館時間 : 午前 9 時～午後 10 時 (受付は午後 8 時まで)

休 所 日 : 毎月第 2 月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日)
 年末年始 (12 月 29 日～1 月 3 日まで)

----- 指定管理者 ヤオキン商事株式会社 -----

公式ホームページはこちら ▶▶▶



公式 SNS にて 情報発信中!!



X (Twitter)



Instagram