

大野北の 国から



平成24年
秋号

淵野辺4丁目へ移転しました！



大野北地域包括支援センター
所長 松岡 潤



平成24年9月10日より、大野北地域包括支援センターは淵野辺4丁目に移転いたしました。皆様のご相談、心よりお待ちしております。これからも、大野北地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

〒252-0206
相模原市中央区淵野辺4-14-5
ヴェリナス5 103号室
TEL 042-768-2195 FAX 042-768-8009

職員一同

さがみはらし おおのきた ちいきほうかつしえん
相模原市・大野北地域包括支援センター

☎ 042-768-2195

秋の介護予防教室のご案内

参加費無料

シニアのための

選べる

元気実践講座

全5回の健康講座の最終回です。今回だけの参加もOK!

第⑤回

(測定)

体力測定で自分を知らう

11月9日(金)

午前10時00分～11時30分

嶽之内児童館(予定)

握力など、3つの項目を測ったあと、それぞれに適したトレーニング方法を紹介します

講師…岩松秀樹さん(理学療法士)

要件…65歳以上の方、運動に支障のない方

持ち物…上履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

定員…15名程度、申込締切…11月7日(水)



←今回の案内はココ。③④も直前まで申込可能です。

転倒しない
身体づくり&
知識を学べる

転倒骨折予防教室

お気軽に
ご参加を



高齢者にとって「転倒・骨折」は、外出不安、体力・認知能力低下をもたらす健康の大敵です。この講座で、転倒を防ぐ手立てを一緒に学びませんか。

10月23日/30日/11月6日/13日(火) 全4回

毎回午後1時05分～2時45分 大野北公民館1階大会議室

- 講師…岩松秀樹さん(北里大学病院理学療法士)
- 内容…講義のほかに 毎回 体力測定や運動を行いますので、あらかじめご了承下さい。
- 参加資格…65歳以上の方、運動に支障のない方、なるべく4回とも参加できる方。
- 開始時刻…1時5分頃から血圧等の測定を開始し、1時20分頃から講義を始めます。

- 持ち物…タオル、飲み物
 - 参加費…無料
 - 定員…20名
 - 申込方法…下記へお電話下さい。
 - 締切日…10月5日(金)
- ※申込多数の場合は、初参加の方を優先して抽選します。

家族介護者教室のご案内

平成24年12月18日(火) 大野北公民館
午後1:30分～ 津軽三味線演奏会 参加申込はお電話にて!

教えて! ケアマネさん①

相談者: 最近、一人でいることが多くて、外に出るのも付き添ってもらわないといけな
いし、
デイサービスみたいなのところに行きたいなあとと思っているんだけど同じようなところも多
いし、どうや

ケアマネージャー: デイサービスって増えましたよね。でもちゃんとそれぞれの特色
ってあるんですよ。まずは、見学をして職員の方からしっかり説明をうけましょう。
一日の過ごし方など、ほんとにそれぞれ違いますよ。雰囲気を確認することも大事
です。

知ってる? 在福サービス① 生きがいデイサービス

介護保険の認定を受けていない方でも、デイサービスを利用することができること、知っていますか。
相模原市の高齢者在宅福祉サービスの中の、「生きがいデイサービス」がそれに当たります。ただし、
利用できるデイサービスには限りがあります。申請を含めて、お気軽に地域包括支援センターまでご
相談ください。

秋のおいしいレシピのご紹介① 鶏肉と冬瓜のスープ

冬瓜 1/4 個 鶏肉ムネ 1枚
片栗粉 大さじ1
三つ葉 4～5枚
花麩 5～8枚
かつおだしの素 大さじ1
醤油・塩・こしょう 少々

- ① 鶏肉は800CCくらいの水で湯がきます 湯がき汁は残
します(だし汁として利用します)
- ② 冬瓜は皮をむいて5cmくらいで切ります
- ③ 鶏肉は手でちぎります だしの素をゆで汁に入れます
- ④ 冬瓜が半透明になったところで醤油等を入れます
- ⑤ 片栗粉を入れて三つ葉・麩を入れて出来上がり!



池田さん・蔵元さん・福田さん
よりレシピをいただきました

☎ 042-768-2195