

# 光が丘地域包括支援センター便り

発行:光が丘地域包括支援センター  
相模原市中央区光が丘 2-18-87  
☎042-750-1067

第28号(2026年春発行)



<https://www.sowa-kai.jp/hikarigaoka/>  
↑センターのホームページはこちら



## 認知症カフェ「おれんじタイム」の 「お茶飲み友だち」になりませんか？

光が丘地区の皆さま、こんにちは。当センターでは、地域の皆さまがホッと一息つける憩いの場として、認知症カフェ「おれんじタイム」を開催しています。

現在、一緒にお茶出しやお話し相手をしてくださるボランティアさんを大募集しています！特別な資格や経験は不要です。同世代の皆さまだからこそ共感できるおしゃべりが、参加される方の大きな支えになりますし、ご自身の健康づくりやお友達づくりにも繋がります。

月に1回(第4金曜日の午後1時半~3時)、「少し手伝ってもいいよ」という方、ぜひ私たちと一緒に温かい居場所を作りませんか？まずはお気軽に、当センターまでお電話ください！

### Q.地域包括支援センターってどんなところ？

相模原市の委託を受け、光が丘地区の高齢者に関するご相談を受けているところです。お身体や生活についての心配事や困り事、介護保険に関することや元気に暮らすための秘訣など解決に向けて一緒に考えていきます。まずはお気軽にご相談ください。

センター長



大谷

主任  
ケアマネジャー



佐藤

保健師



鈴木



山田



長谷川

コミュニティ  
ソーシャルワーカー



片山