

# モルック親交会 & 山王モルックの会



モルックはお年寄りからお子様まで誰もが楽しめるフィンランド・TACTIC社のユニバーサルスポーツです。2024年8月にモルック世界大会が函館で開催されます。大野北第1エリアでは淵一明朗会と山王長寿会が交流会を開催するなど多くの方に楽しまれています。取材当時101歳の男性も上手にモルック棒を投げていらっしゃいました。自然の木を使ったゲームです。みなさま1度参加してみませんか？



緊張の第1投 !!



## 【モルック親交会】

代表：奥山 透氏  
連絡先：090-1532-3610  
日時：毎金曜日 13:30 ~ 15:00  
場所：淵野辺1丁目第1公園  
対象者：淵野辺1丁目在住の方  
費用：淵一明朗会の方は無料です  
モルックなどのスポーツやクラブ活動、夏祭り旅行など、すべての活動の中から好きなものを選んで参加できます。



得点係も順番に !!

101歳です!!

## 【山王モルックの会】

代表：田中 清子氏  
連絡先：042-752-9447  
日時：毎水曜日 9:00 ~ 11:00  
場所：淵野辺本町ふれあい広場  
対象者：誰でも入会OK（駐車場は要相談）  
費用：無料  
現在30名程度で活動しています。  
興味のある方は気軽にお問い合わせください。



# ノルディック・ウォーク

## 介護予防教室「ノルディック・ウォーク」の参加者を募集します

両手にポールを持って歩くノルディック・ウォークは3点支持・4足歩行となるため、身体の90%を活用する全身運動となり、消費カロリーはアップします。逆に両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は大きく軽減でき、体感的には楽に感じるのがノルディック・ウォークの最大の特徴です。この教室に参加して一緒にノルディック・ウォークを始めましょう♪

## ノルディック・ウォーク日程

日時：9月12日～10月10日 毎週木曜日  
午後2時～午後4時 まで 全5回コース  
講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導者 片山 昇氏  
対象者：おおむね65歳以上の方  
参加費：無料です  
(教室で使用するポールは無料で貸し出します)

♪ お問い合わせ ♪ 担当：芝原・今枝 ♪  
申し込み受付は8月から行う予定です。  
電話：042(704)9551

# 家族介護教室

## ほっと一息...しませんか。..

みなさんでのおしゃべり会です。  
「自分以外にも、介護している人はいるのかな？」  
「他の人はどうしているのかな？」  
「ちょっと、疲れたなあ」など、  
他の方とお話してみませんか。  
もちろん介護と関係のないお話しも大歓迎です。  
いつも頑張っている介護者ですが、  
この日は“自分の時間”を  
楽しみましょう。

日時：毎月20日開催  
時間：14:00 ~ 15:30  
場所：大野北第1地域包括支援センター  
対象者：ご家族の介護をされている方  
介護を卒業された経験者の方など  
当日のご参加もお待ちしております。  
電話：042-704-9551



# ほっと情報わがまち シニアの便利帳

令和6年度～令和7年度版ができました。

今年度も初夏に新しい地域情報誌を発行する運びとなりました。ご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。この地域でお暮しになる皆様にとって、この情報誌が一助となれば幸いです。今後とも大野北第1地域包括支援センターをよろしくお願いたします。



## こんな内容です

- エリアの地図
- 地域の医療機関リスト
- 地域の介護保険事業所リスト
- こまった時の連絡先一覧
- 地域包括支援センターとは？
- 介護保険サービス利用の流れ
- 元気のヒント（介護予防）
- 相模原市在宅福祉サービス案内
- 地域でいきいき
- 老人クラブ・サロン案内 など



こんな記事が載っています。  
ぜひ活用してくださいね !!



## ここがポイント. 1 特殊詐欺から身を守る

高齢者を狙う特殊詐欺。詐欺にあいそうになった。被害にあったなど毎日のように特殊詐欺の情報が包括支援センターに入ってきます。どうすれば被害にあわないように予防ができるのか、わかりやすく「6つの心得」として掲載しています。

## ここがポイント. 2 認知症が心配？

物忘れが多くなったけど、これって認知症？ 家族や友人が認知症ではないかと心配...など、いろいろな心配の声を聞きます。そんなとき、どこに相談したらいいのか知りたいですね。相談できる連絡先などを掲載しています。

この情報誌を自治会様の回覧板にて回覧させていただきます。  
お手元に残したい場合は、当センターまでご連絡ください。開所時間中にお越しいただければいつでもお渡しします。またお時間をいただければ、ご自宅までお届けも可能です。

