

# ニュー相模自治会

## 100歳体操

「いきいき百歳体操」は、高齢者の筋力向上を目的として考案された体操です。「重錘（じゅうすい）バンド」という重りを手首や足首に巻き、椅子に座ってゆっくりとしたペースで行います。

筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また転倒しにくくなるので、怪我を防ぐことができます♪



代表：柿沼 秀康 氏  
 連絡先：070-2791-3101  
 日時：毎週月・木曜日（9時・10時・11時）  
 3部制で開催しています  
 場所：ニュー相模自治会館  
 対象者：ニュー相模自治会の区域にお住いの方  
 費用：無料

# 厚友会

地域の活動紹介

## 歌の会 & おしゃべり会

いきがい活動「歌の会」と「おしゃべり会」を開催しています。歌の会はカラオケで歌っています。みんなで一緒に歌うことも、マイクを持って歌うことも楽しいですね♡ R7年6月には、相模原市民会館で開催された『第57回 ゆめクラブ相模原芸能大会』に参加し、「瀬戸の花嫁」を発表しました。ステージに上がり歌ったり踊ったりするのも楽しいですよ♪



代表：石井 祿郎 氏  
 連絡先：042-755-0403  
 日時：歌の会 毎月第2・4木曜日 14時～16時  
 おしゃべり会 偶数月の第3金曜日  
 場所：ニュー相模自治会館  
 対象者：厚友会に入っている方

# 9月はアルツハイマー月間



国際アルツハイマー病協会とWHOと共同で毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。日本国内でもシンボルカラーのオレンジ色を掲げて色々なイベントが開催されます。相模原市も、大野北第1地域包括支援センターでもイベントを予定しています。

## みんなで咲かそうオレンジ色の花



--- オレンジ色や黄色の花の写真を募集しています ---  
 アルツハイマー月間に向けて、応募して頂いたみなさまの  
 写真でオレンジ色に飾りたいと思います。

☆お花の種類はなんでもOK♡  
 ☆スマホで撮影した写真は、メールで送ってもOK♡  
 たくさんの応募をお待ちしております。  
 お問い合わせ：042-704-9551

メール：oonokitadai1@sowa.or.jp



## みんなで繋ごうオレンジの襷

オレンジ色の襷(たすき)を付けて、地域の協力者の方と一緒に周辺を歩きます。見かけましたら、応援して下さい。

日時：令和7年9月17日(水) 10:00～12:00

コース：大野北第1地域包括支援センターから近隣の商店街を回ります

この街で  
笑顔で生きる  
認知症

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症の人と家族の会

2026 RUN伴 さがみはら 参加者大募集

9月6日(土) オープニングイベント 午前中 15:00頃

9月21日(日) ゴールイベント

ゴールは市役所前広場

今年も様々なイベントを企画中！  
 もやうん今年もご当地キックオフ開催！  
 是非、皆さんご参加ください！

## お知らせ！ 麻雀・将棋・囲碁の集まり 7月から始めます 月2回程度を予定



ご興味のある方は、こちらまで  
 →⇒ 場所：大野北第1地域包括支援センター  
 お問い合わせ 042-704-9551

ありがとう！  
 たくさんの麻雀・将棋・囲碁セットを  
 寄付して頂きありがとうございました。

## 介護予防教室 ノルディック・ウォーク



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  
 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します  
 場所：第5SKビル2階 会議室  
 日程：9月11日(木)、18日(木)  
 10月2日(木)、9日(木)、16日(木)  
 時間：全5回 14:00～15:30  
 ★用意するもの：動きやすい服装・履きなれた靴、  
 飲み物、リュックを用意して下さい。  
 ※両手でポールを持つため、荷物はリュックに入れます

♪ お問い合わせ・申し込み ♪  
 電話：042-704-9551  
 (月曜～土曜 AM9:00～PM5:00)  
 大野北第1地域包括支援センター 担当：芝原/今枝/三原

全員にプレゼント！  
 缶バッチこい！  
 キャンペーン  
 2025  
 2025.7.31まで

ネットでも、郵送でも「おれんじ色」の写真を送ろう！  
 応募した写真が缶バッチに！

応募ですぐもらえる！  
 まちのコイン  
 アプリのダウンロードはこちら

今すぐ応募しよう！  
 応募フォームはこちら

## おれんじ色の写真で缶バッチこい！

---認知症のシンボルカラーであるオレンジを啓発するためのキャンペーンです---  
 認知症についてより多くの人に知っていただくため、9月21日の認知症の日に向けて、認知症啓発のシンボルカラーである「おれんじ色」をイメージした写真や、認知症に関するコメントを募集しています。

応募した写真を使ったオリジナルの缶バッチをお渡ししています。

【応募作品の条件】  
 ・オレンジガーデニングプロジェクトの取組に関連する写真とコメント  
 ・おれんじ色を主体とした写真(風景・人物・草花など)とコメント  
 ※参加者へは、応募写真から作成した缶バッチをプレゼントします

【応募方法】  
 ・インターネットによる応募  
 相模原市のホームページにある、応募フォームより応募できます  
 ・郵送での応募  
 指定の応募票に写真を貼り付け、必要事項を記入のうえ郵送してください

## ここから Cafe

認知症の方、ご家族、認知症に興味のある方を対象にした交流の場です。介護している方、認知症に興味のある方、みんなで集まって、いろいろ話してみませんか♡

日程：毎月第3水曜日 10:00～11:00  
 場所：大野北第1地域包括支援センター 地域交流スペース

参加費：無料です  
 お問い合わせ・申し込み：042-704-9551

## 認知症カフェ・スワン

ご本人や家族、友人に知人、ご近所さん  
 この町で出会って気軽におしゃべり  
 情報交換やちょっと相談もどうぞ

日程：毎月第3月曜日 14:00～16:00  
 場所：スワンカフェ&ベーカリーさがまち店  
 (相模原市中央区淵野辺4-37-17)  
 参加費：ワンドリンクご注文(300円)  
 主催：Welfare Rock  
 お問い合わせ・申し込み：042-704-9551