



人生100年時代を
わくわく
しながら生きる

▲『介護予防!～認知症予防のために～』講師…東林第1地域包括支援センター 草柳氏、吉元氏

topics ||

- 特集記事「9月はアルツハイマー月間 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

認知症について考えよう!

9月は世界アルツハイマー月間

認知症ってなんだろう?

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。

9月に開催する「介護予防!～認知症予防のために～」で講師をつとめてくださる東林第1地域包括支援センターの方に認知症や地域包括支援センターについてお話をうかがいました!

認知症の予防法は?

認知症は誰もがなりうるものです。これを行っているから認知症にならない、というような方法は現在も特定されていません。その為、日々の生活スタイルを工夫していくことで認知症を発症するリスクを軽減していくことが重要となります。

例えば、食事のバランス。認知症の原因の一つに脳梗塞があります。脳梗塞にならないような塩分控えめの食事を心掛けてください。あとは、運動をすることや地域の活動に参加して誰かと交流することも大切です。

東林第1地域包括支援センターでも、高齢者の筋力向上を目的とした「いきいき百歳体操」や昔懐かしい歌や軽体操を楽しめる「東林なごみの会」など、様々な方々と交流できる催しが開催されています。このような地域で行われている催しに「参加してみたい」という方をおつなぎしたり、地域の活動を新たに立ち上げるための支援を東林第1地域包括支援センターでは行っています。

また、予防とは少し違いますが、認知症に関わらず、他の病気や事故で自分の意思を伝えられなくなってしまうこともありますので、普段から自分が今後どのような生活を過ごしたいか、ケアを受けたいかをご家族と話し合って準備しておくことも重要です。

事前受付 認知症サポーター養成講座

9/13(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)

講師 辻丸 佳代子

事前受付 介護予防!～認知症予防のために～

9/22(月) 14:00～15:00
認知症のリスクを軽減し、予防するための生活習慣などを学びます。

対象 65歳以上 参加費 無料

定員 20名(先着順)

講師 草柳 良範、吉元 あや

当日受付 ふれあいサロン 脳トレと百歳体操

毎週月曜日(休所日を除く)
① 9:30～10:40
② 11:00～12:10

対象 50歳以上 参加費 無料

定員 30名(先着順)

講師 東林ふれあいセンター職員

※上記の講座についてのお申し込み・お問い合わせは、東林ふれあいセンターへお問い合わせください。



地域包括支援センター
を活用してみよう!

地域包括支援センターってどんなところ?

「健康のために身体を動かしたいけどどこに行けばいいかわからない」「介護の申請をしたい」「親のものの忘れが心配...」など、日常生活でなにか困った時、高齢者の方の健康や福祉に関する様々な相談が出来ます。

地域包括支援センターにはそれぞれ保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員といった資格を持つ専門の職員が配置されています。市や地域と連携しながら、適切な機関の紹介など相談者の悩みに寄り添った支援を行っています。また相談だけではなく、地域包括支援センターは「地域とつながる場所」でもあります。元気なうちから地域包括支援センターに足を運んで地域とつながりを持つことで、いざという時にまわりを頼りやすくなります。

※お住いの場所によっては担当の地域包括支援センターが異なります。詳しくは相模原市のHPをご覧ください。

地域包括支援センターのイベントに参加してみよう!

東林第1地域包括支援センターでは、百歳体操(毎週月・金曜日)、てんぽ会(毎週木曜日)、東林なごみの会(毎月第1・3水曜日)、ボッチャの会(毎月第2・4水曜日)やりりんカフェ(毎月第3火曜日)など、様々なイベントを毎月開催しています。運動や交流を楽しむイベントから、介護予防教室などこれからの生活について学ぶものまで、場所も東林第1地域包括支援センターだけではなく、東林公民館や東林ふれあいセンターなど様々な場所で開催されています。気になったイベントにぜひ参加してみたいはいかがでしょうか?

▼やりりんカフェの様子



▼てんぽ会の様子



◀ボッチャの会の様子

白いボールに向かって赤と青のボールを投げ、より白いボールの近くに投げられたチームにポイントが入ります。好プレーには歓声が沸き、大盛り上がり!

お問い合わせ

東林第1地域包括支援センター【住所】相模原市南区東林間5-5-1
【電話番号】042-740-7708【受付時間】平日 午前8時30分～午後5時

講座・イベント情報



9/5(金)から
事前受付

とうりんラボ 「ハロウィーンかざりをつくろう」

9/28 (日)
13:30 ~ 14:30

カプセルトイの容器や毛糸等を使って、小物入れになる飾りをつくろう。

対 象 小学生以上 (小学2年生以下は保護者同伴)
参加費 200 円 **定 員** 10名(先着順)
持ち物 汚れてもよい服装、チャコペン
会 場 2 階 工作室
講 師 東林ふれあいセンター職員

※画像はイメージです。



全 2 回

9/5(金)から
事前受付

のびのびエアロビクス【10月】

10/3・17 各 (金)
13:30 ~ 14:30

リズムに乗って楽しく運動しましょう♪
初めての方、運動苦手の方も大歓迎!

対 象 18 歳以上 **参加費** 1,400円
定 員 15 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 Sawa



全 10 回

9/5(金)から
事前受付

イスに座ってゆったり体操 はつらつ教室

10/8・15・22・29、
11/5・12・19・26、
12/3・10 各 (水)
10:30 ~ 11:30

椅子に座ったまま、運動機能・筋力
向上トレーニングをしましょう。

対 象 おおむね 60 歳以上 **参加費** 5,000円
定 員 15 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



9/5(金)から
事前受付

全 10 回

ヘルシーエクササイズ

10/8・15・22・29、
11/5・12・19・26、
12/3・10 各 (水)
13:00 ~ 14:30

脳トレを取り入れた運動やリズム
体操など、楽しく運動しましょう。

対 象 おおむね 60 歳以上 **参加費** 7,000円
定 員 20 名 (先着順)
持ち物 室内シューズ、タオル
会 場 2 階 多目的室
講 師 一般社団法人 コーチングバリュー協会



全 11 回

9/5(金)から
事前受付

基礎からしっかり！ 楽しいフラダンス

10/9・16・23・30、11/6・13・
20・27、12/4・11・18 各 (木)
①17:45 ~ 18:45
②19:00 ~ 20:00

基本をしっかり、楽しく踊ります。

対 象 18 歳以上 **参加費** 6,600円
定 員 15 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 松嶋 彩子



9/20(土)から
事前受付

※画像はイメージです。

とうりんラボ 「オリジナル御朱印帳をつくろう」

10/19 (日)
14:00 ~ 16:00

御朱印帳制作キットを使って、自分
だけの御朱印帳をつくろう。

対 象 16 歳以上 **参加費** 1,500 円
定 員 10名 (先着順)
持ち物 汚れてもよい服装
会 場 2 階 工作室
講 師 東林ふれあいセンター職員

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。 ※予告なく、講座の内容変更または開催延期、中止となる場合もございます。

※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。



No.18

社交ダンスサークル

さがみのダンス・サークル 東林ふれあいセンターで、活動する団体紹介

発足のきっかけ

10年ほど前、元々は市の施設内のカルチャースクールとして活動していたが、スクールが閉鎖となってしまう、それを機に、「社交ダンスを続けたい」と想いを持つ有志が集まりサークルとして活動を始めました。ちょうどその頃、東林ふれあいセンターも出来たので、ここを活動拠点としています。

活動目標

社交ダンスを始めたきっかけは「憧れ」、今は「健康と仲間」のために……。 「ドレスを着て踊るのが夢」、「ダンスへの憧れ」、「楽しそうだから」という純粋な気持ちで多くの方がこの世界に足を踏み入れました。月日が流れ、サークルが発足してから十数年。今では「健康維持」や「足腰の強化」がダンスを続ける大きな理由になっています。音楽に合わせて体を動かす。ただ歩くだけとは違う楽しさがあるから、音楽が鳴ると自然に体が動いちゃいます。楽しみながら体を動かすことが、何より長く続けている理由です。

サークルは毎週火曜日に活動しています。まずはメンバー同士の自主練習から始まり、和やかな雰囲気レッスンの準備を進めます。その後講師のお手本を見ながら、シャドー（1人で踊る練習）をみんなで行います。お互いにステップを確認し、一通り確認し終えたら講師とペアを組み、一通りの流れを練習します。1対1での講師とのレッスンの中では、悩みや疑問をすぐに確認できて、その場で解決できます。メンバー・講師間が和気あいあいとしてサークルはいつでも質問しやすい和やかな空気に満ちています。

その他にも講師が所属するダンススタジオ主催のパーティーに参加する機会もあります。他のグループとの交流や、希望すればデモンストレーション(発表)に出演することもでき、日々の練習の目標にもなっています。

メンバーから読者の皆様へ

現在、サークルでは新しい仲間を大募集中です。ダンスは年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツですので、初心者の方も、男性の方も、若い方も大歓迎です。まずは一度、見学に来てみてください。一緒に踊って、その楽しさを体験してほしいです。音楽と笑顔が溢れるダンスの輪に、あなたも加わってみませんか？

さがみのダンス・サークル

【活動日程】 毎週火曜日

【活動場所】 東林ふれあいセンター



※入会希望や質問については、東林ふれあいセンター事務室までお問い合わせください。(042-745-7660)

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
31	1 ● 脳トレと百歳体操	2 ● カラオケ ● あみもの時間	3 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	4 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	5 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	6 ● リフレッシュヨガ
7 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	8 休所日	9 ● カラオケ ● あみもの時間	10 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	11 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	12 ● アートの時間 ● 健康太極拳	13 ● リフレッシュヨガ ● 認知症サポーター養成講座
14 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	15 敬老の日 ● 脳トレと百歳体操	16 ● カラオケ ● あみもの時間	17 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	18 ● カラオケ ● 楽しいフラダンス	19 ● アートの時間 ● のびのびエアロビクス	20 ● リフレッシュヨガ
21 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ	22 ● 脳トレと百歳体操 ● 認知症予防	23 秋分の日 ● カラオケ	24 ● はつらつ教室 ● ヘルシーエクササイズ	25 ● カラオケ	26 ● アートの時間 ● 健康太極拳	27 ● リフレッシュヨガ
28 ● おもちゃ・絵本とりかえっこ ● おはなし会 ● ハロウィーンかざり ● とうりんWALK	29 ● 脳トレと百歳体操	30 ● カラオケ ● 歌声ひろば	1	2	3	4

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!



詳しくは市HPへ

わくわく 2025 年 9 月号

2025 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

FAX 042-745-7661

HP <https://www.torinfureaicenter.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 (旧 Twitter)



Instagram