



「市社会福祉協議会」は、皆さんの参加と支えあいで福祉のまちづくりを進める社会福祉法に位置付けられた民間の福祉団体です。

〈発行〉 社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会  
城山町地域事務所  
〒220-0105 相模原市城山町久保沢2丁目26番1号  
城山保健福祉センター内  
☎ 042(783)1212 FAX 042(782)4050  
Eメール shiroyama@sagamiharashishakyo.or.jp  
ホームページ http://www.sagamiharashishakyo.or.jp/

本紙は、偶数月20日発行です。

# 子育てはホッとひと息!

子育てを一人で抱えていませんか?時には、ホッとする時間をもつことも大切です。城山町地区では民生委員・児童委員やボランティアの協力で子育て中の親子を支えているサロン活動が3箇所で行われています。「子育てサロン」は、子育てを楽しみながら仲間をつくり、互いに支え合う活動の場です。お友達づくりにサロンにでかけてみてはいかがでしょうか。

## ふたごちゃん・みつごちゃんの子育てサロン つくいっすりー

つくいっすりーは、ふたごちゃん、みつごちゃんなどの多胎児の親子の交流、遊びの場です。

平成13年に(旧)神奈川県津久井保健所の呼びかけで多胎児家庭の親子を支援するための会として立ち上がりました。その後自主サークルとして活動をしてきましたが、もっと気軽に親子が参加できるようにと、平成21年度から子育てサロンとして、ボランティアさんと共に場の提供をしていきます。

一人の子を育てることも大変な世の中ですが、複数の子どもを同時期に育てていくことはさらに周りの支えが必要です。ストレスを少しでも解消できるように、子どもをボランティアさんに預けながら、母親同士で話し合いを持っています。

いつでも参加できますので、ぜひいらしてみてください。

開催日: 毎月1回、月曜日(8月休み)  
対象: 双子、三つ子等の多胎児家庭の親子  
連絡先: 大野 電話042-783-3641

日にち	時間	場所
5月18日 月	午前10時～ 午後2時	城山保健福祉センター 2階和室
6月8日 月		
7月13日 月		

### ボランティア同時募集中!

子ども好きな方、子ども達と楽しく遊びませんか。  
【問合せ】しろやまボランティアセンター  
電話042-783-1212



おうちにあそびにきませんか

## 気軽に参加できる 子育てサロン ★おうちにあそびにきませんか★

保育サポーターの川瀬勝子さんの自宅を開放して親子同士の交流をしています。アットホームな雰囲気です。いろいろな子育ての悩みも気軽に話し合っています。これからお母さんになる方もどうぞ!

開催日: 毎月第2水曜日  
対象: 乳幼児の親子  
連絡先: 市社協城山町地域事務所  
電話042-783-1212

日にち	時間	場所
5月13日 水	午前10時～ 午後5時	川瀬勝子さんの自宅 (城山町原宿)
6月10日 水		
7月8日 水		
8月12日 水		

## ★マシユマロクラブ★

民生委員・児童委員が主催しています。親子の仲間づくりや子育てに悩むお母さんを支援しています。

開催日: 毎月第1月曜日(原則)  
対象: 1歳～3歳の親子  
連絡先: 村田 電話042-782-8475

日にち	時間	場所
5月11日 月	午前10時～ 正午	城山保健福祉センター 2階和室
6月1日 月		
7月6日 月		
8月3日 月		

※市社協では子育て支援の「ファミリーサポートセンター」を運営しています。2面をご覧ください。

## サロンに集う シリーズ6

### 高齢者サロン さわやかサロン

開催日時: 毎月第2木曜日 午後1時～3時  
開催場所: 若葉台自治会館

さわやかサロンは、若葉台クラブ(老人クラブ)の協力で活動が始まり、3年目となります。

活動内容は、始めに体操を行い、その後は毎回催し物が開かれます。

この日は、サークル「ハーモニカわかば」の演奏会でした。約30名の方が昔懐かしい曲に口ずさみしました。最後はサロン参加者の有志がハーモニカ演奏に加わり、「ゆやけこやけ」「ふるさと」を合奏しました。発表の場があると気持ちに張りも、皆さんとても素敵な表情になりました。

その後はお菓子を囲んで歓談です。若葉台地区以外の方も参加されています。また男性の参加も多く、1つのテーブルには男性が集い話に花を咲かせていました。ボランティアは毎回催しものを考えていて、誰もが気軽に参加し楽しめる雰囲気だしています。

「皆さんはこの日に会えることを楽しみにしているので、会ったときの喜びはとても大きいようです。反対に来れない方を心配しています。ここは出会いの場ですね。この活動を通し相手を思いやる気持ちを皆さんから学びました。」と代表の阿部さんは話されました。



# お知らせ 掲示板

## 健康ウォーキングに参加しませんか?

歩くことが大好きな仲間が集う健康ウォーキング「ワン・ツーウォークの会」にお気軽にご参加ください!

日にち	所要時間	行き先
5月12日(火)	5時間	名手橋・又野公園
6月12日(金)	2時間	相模原北公園(現地解散)
7月12日(日)	5時間	葉山島・不動の滝
8月12日(水)	2時間	相模川自然の村コース

\*悪天等で中止の場合の予備日は13日

時間: 午前9時20分集合  
集合場所: 城山保健福祉センター  
参加費: 100円

【問合せ】城山ワン・ツーウォークの会  
竹田 電話 042-782-2759



## 相模原市ファミリーサポートセンター

安心とゆとりを持って子育てができるように、地域において助け合う有償の会員制の組織です。

保育園・幼稚園・児童クラブ等の開始前後の預りや送迎、保護者の病気、リフレッシュ時の預かりなど、子育てをサポートします。利用・援助両会員を募集しています!

会員種別	対象
利用会員 (子育ての手助けが受けた人)	市内在住、在勤、在学の方で、生後3ヶ月～小学校6年生(障害児は18歳の学年末迄)の子どもがいる方
援助会員 (子育ての手助けを行いたい人)	市内在住、在勤、在学の20歳以上の方で、保育に熱意があり、センターで実施する講習会を受講した方

\*保育士、幼稚園教諭、ベビーシッター等の資格をお持ちの有資格者は「随時登録」ができ、講習会の一部免除があります。



年会費: 1200円(月額100円)  
謝礼: 1時間700円～900円 \*詳細は下記までお問合せください。

【問合せ】相模原市ファミリーサポートセンター 電話 042-730-3885

## 目の不自由な方にご紹介ください!

「社協さがみはら みんなのいいひと しろやまだより 録音版・点字版」

## 手話であそぼう

歌やゲームなどをしながら楽しく手話を学んでみませんか?

活動日: 毎月第2土曜日(8月は休み)  
場所: 城山保健福祉センター 3階 第1会議室  
時間: 午前10時～11時30分  
対象: 小学3年生～中学3年生まで  
主催: 手話サークル水の輪会

申込みはいりません。直接来てね!



【問合せ】しろやまボランティアセンター 電話 042-783-1212

## 相原病院 公開講座

### 「認知症でもだいじょうぶ ～元気に過ごすコツを学ぼう～」

日時: 6月20日(土) 午後1時～3時  
会場: 城山保健福祉センター 1階 健診室  
内容: 講演会  
講師: 六角 僚子氏(NPO法人認知症ケア研究所代表理事) 寸劇 劇団いくり

主催: 相原病院 看護部  
後援: 相模原市社会福祉協議会  
参加費: 無料



【申込み】相原病院医療相談室 担当: 富岡 電話 042-772-3100(代)

## 初心者向け 点訳講習会参加者募集!

視覚障害者へのボランティア活動として、点字を覚えてみませんか。

身近なものでは、缶ビールの飲み口に「お酒」と表記されていたり、エレベーターの押しボタンに、行き先階等の表示がされています。

今回、点字点訳のボランティアを始めたいという方を対象に、初心者の方向けの講習会を開催します。ぜひ、皆さんも点訳をするボランティアを目指してみませんか。

日時: 5月13日～7月15日 毎週水曜日 午前10時～正午

場所: 津久井地域福祉センター  
参加費: 2,000円(テキスト代等実費)  
定員: 20名  
締め切り: 4月24日

【申込み・問合せ】市社協 津久井町地域事務所 電話 042-784-3393



## 在宅サービス ご利用ください!

詳しくは、市社協城山町地域事務所へ 電話 042-783-1212

### 移送サービス

車いす等をご利用の方が通院・公共機関での手続きなどの外出の際、リフト付福祉車両による送迎を行います。

運行領域: 町内及び近隣  
利用料金: 1km 50円 待機料有り

### ふれあい給食サービス

食事作りが困難な一人暮らしなどの高齢者世帯等に昼食、夕食の配達や安否確認を行います。

実施回数: 週4回(月・火・木曜日:昼食 金曜日:夕食)  
利用料金: 1食 400円

\*申込みについては、城山地域包括支援センター 電話 042-783-0030まで。

### 福祉用具貸し出し

車いすや松葉杖などを無料でお貸しします。

車いす 2週間以内  
歩行器 1週間以内  
松葉杖 2か月以内

\*福祉用具の賃借料一部助成も行っていきます。詳しくはお問合せください。

医療保険で、ご自宅でマッサージが受けられます  
覆たきりゼロ作戦を応援する

## 在宅訪問リハビリ マッサージ

対象者 ■手や足にマヒなどの症状があり、歩行困難な方、または歩行介助が必要な方など...  
●国家資格を持つマッサージ師による機能の維持・回復を目的とした施術です

医療保険適用 1回300円程度(自己負担1割の方)

NPO 特定非営利活動法人 在宅マッサージ家族の会  
お問合せ・ご相談・お申込みは ☎ 0120-405-032

▼はじめての方、まずは体験マッサージから...  
無料お試しマッサージ実施中!!

※訪問、施術は各マッサージ院(会員)より伺います。訪問エリアなどお問い合わせ下さい。お気軽にご連絡下さい。

介護経験20年のヘルパーがお手伝い致します 広告

## 介護タクシー

開業4年目に入ります

■利用料金  
初乗り710円・10分ごとに450円  
※日・祝祭日は時間制(お問合せください)

■営業時間  
月～土午前7時より午後5時まで  
※日・祝日・夜間はお相談に応じます。お気軽にどうぞ。

相模原市タクシー福祉券利用可  
簡易ストレッチャー  
(リクライニング車いす)  
ご利用は時間制となります。

全国介護タクシー協会会員 津久井町青山2830  
代表 荒井 美栄  
携帯 090-1859-6977

## やまなみ

TEL 042-784-2194 運輸局許可事業

広告 お電話一本!!

## 会合や会議に家庭のあたたかさの手作り弁当をお届けします

会合、会議、運動会、祝事、ご法事、上棟式  
パーティー、ホームパーティー その他  
ご予算に応じてご注文承ります

飛田 DENDEN  
(042)757-5707  
FAX(042)757-3515  
http://www.elf-g.com  
相模原市中央 1-13-1  
配達時間 10:00～14:00 16:00～20:30