

南毛利地域包括 だより



平成 28 年 7 月発行 No.18
発行：南毛利地域包括支援センター
厚木市温水西 2-27-38
カーネーションパーク 1 階
電話番号 046-250-1108
ファックス 046-250-1105
メール hokatsu@tomei.or.jp

はじめに

前回の包括だより 17 号では、ツバメの話題で始めました。あれから、ツバメたちは、抱卵、餌やりが始まり、我々は落ちてくるフンと毎日格闘しながらも、6 月の初めには無事雛が巣立つ様を見届けることができました。そのものの持っている力を信じ、じっと見守る姿勢も私たち支援者には必要なことだなあと、改めて感じました。その後も、別の番いなのか、泥と糞で新しい巣作りを始めたり、餌やりに飛び回ったり、今が繁殖の時期なのでしょうね。

さて、この号が皆様のお手元に届く頃には、盛夏を迎えます。夏休み、花火大会、盆おどり、たくさんの行事が待っています。私達は、ここカーネーションパークに事務所を構え、初めての夏を迎えます。事務所カフェには、冷たい水を用意し、地域の皆様のお越しをお待ちしております。散歩の途中、熱中症の予防のためにも当センターでひと休みされてはいかがでしょうか。



あなたのまちの



南毛利地域包括支援センター

地域包括支援センターは、厚木市や介護・医療・福祉の関係機関と協力して、地域の皆さんの健康・生活・財産・権利などを守るために、厚木市が市内 10 箇所に設置した機関です。



カフェスペースでも
ご相談いただけます



マンションの 1 階です



各種資料を用意しています

相談に費用はかかりません。
まずはお気軽にご連絡ください。

担当地域 戸室、恩名、温水西、長谷、

温水（温水の一部を除く）船子（船子の一部を除く）

営業時間 月～金曜 8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

休業日 土曜日午後・日曜・祝日

年末年始（12/30～1/3）

平成 28 年度 第 2 回 南毛利いきいき健康教室



夏を元気にのりきる「食事」

① 講話「夏バテ」「熱中症」の予防と対策

講師：特別養護老人ホームはなの家とむろ
管理栄養士 新井 典子先生

② 調理実習＆お食事

●そうめん 2 種

（サバの冷汁・豚肉と夏野菜の焼きびたし汁）

●季節のゼリー

【日時】 8 月 19 日（金）

午前 10 時～午後 2 時

【会場】 南毛利公民館調理室

【申し込み】 8 月 5 日（金）までに、

南毛利地域包括支援センター

046-250-1108 へお申込みください。

【定員】 20 名（先着順）

【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん

あゆコロちゃん GENK I ポイント

10 ポイントです。



今後は下記のテーマで開催予定です。

10 月：認知症について 12 月：終活について

(株) 神奈川葬祭 県央会館で

認知症サポーター養成講座を開催しました！

(株) 神奈川葬祭 県央会館より依頼があり、H28 年 5 月 11 日・17 日に、認知症サポーター養成講座を開催致しました。講師には神奈川県認知症介護指導者で特別養護老人ホームはなの家とむろ・看護師の齊藤素江氏を招き、「認知症を学び地域で支えよう」というテーマで齊藤氏の実体験を基にお話をしていただき、深い内容の講話になりました。

講話のあとには「もし自分が認知症になったら」「近所に認知症の方はいたら」などのテーマでグループワークを行い、地域住民の立場からどのような支援が出来るか、考えていただきました。多くの意見や質問が出されて活発な講座となりました。

グループワークでの意見交換の様子



認知症サポーターとは？

||

認知症の人やその家族の「**応援者**」です！

- ・何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して暖かい目で見守る応援者です。
- ・認知症サポーター養成講座を受けた人が「認知症サポーター」です。サポーターには認知症を支援する目印として「**オレンジリング**」が配られます。

地域包括支援センターは高齢者の総合相談の窓口であり、「認知症」についても関係機関と連携しながら相談対応をいたします。

編集後記

今年の夏も、猛暑が予想されています。のどが渇いていなくても水分補給をしっかりと行い、皆で暑い夏を乗り越えましょう！



H28 年度 共催の教室のお知らせ

◎とうめい厚木クリニック共催いきいき健康教室

日時：平成 28 年 9/13・16・27・30

10/7・11・14・21・25・28

午前 10:00～午前 11:30

(火曜・金曜 全 10 回)

場所：とうめい厚木クリニック 5 階 (厚木市船子 237)

内容：講義・運動・血圧測定

費用：2,000 円 (全 10 回分)

定員：25 名 (応募多数の場合は抽選になり、初参加の方を優先とします。)

◎さつきの里あつぎ共催いきいき教室

日時：平成 28 年 7/16 (土) 10:30～12:00

場所：さつきの里あつぎ (厚木市船子 322-1)

テーマ：「暑さに負けないからだ作り」

内容：丈夫なからだづくりについての講話や口コモチエック



※詳細・お申し込みは南毛利地域包括支援センターまでお問合せください。(046-250-1108)

