

南毛利地域包括 だより



平成 29 年 9 月 発行 No.23
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

今年も厳しい残暑が続いております。夏は盆踊りや花火大会、旅行や帰省など、それぞれに思い出を作る時期でもあると感じます。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

南毛利地域包括支援センターは、平成 18 年 4 月に厚木市より委託を受け、今年で 12 年目となります。そして、平成 27 年 10 月に船子より、温水西へ移転しましたので、来月でちょうど 2 年となります。

南毛利公民館に伺った際に、20 周年の記念の展示がされていました。それを見ながら、昭和生まれ、平成生まれの職員で、ジェネレーションギャップを感じながら、楽しく思い出話をいたしました。

みなさんは 20 年前、どこで、どんな生活をされていたか。ご家族で、ご近所やお友達と、そんな話をしてみるのも楽しいかもしれません。

ちなみに、20 年前（平成 8 年）の出来事・流行は…

- ・アトランタオリンピック開催
- ・有森裕子さんの「自分で自分をほめたいと思います」
- ・ルーズソックスの流行
- ・ポケットモンスター、たまごっちの発売
- ・アムラー、チョコリパ・チョコリグなどの流行語

いかがですか？思い出話も認知症予防のひとつです。ぜひご家族で、ご友人と、話題にしてみてください。

地域包括支援センターは 地域のみなさんからの相談や 悩みを受け付けています

南毛利地域包括支援センターは、厚木市の委託を受けた地域の相談窓口です。

厚木市や介護、医療、福祉などの専門機関と協力して、地域のみなさんの健康、生活、権利などを守るためにおかれています。

- ・介護保険を利用したいけどどうすればいいの？
- ・足腰が弱くなってきて不安。
- ・ひとり暮らしで何かあったときが心配…

など、どんなことでもご相談いただけます。相談に費用はかかりません。お気軽にご相談ください。



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 8:30～17:15
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 29 年度 第 3 回 南毛利いきいき健康教室

災害に備えよう、防災のあれこれ！
～今から始められる準備と心構え～

会場：ぼうさいの丘公園 講義室 B

- ① 起震車体験、備蓄庫の見学
- ② 講話「災害時に慌てない防災のすすめ」
講師：厚木市 危機管理課

戸井田 基樹氏

日 時：平成 29 年 10 月 20 日（金）
午後 1 時 30 分～午後 3 時

会 場：ぼうさいの丘公園 講義室 B

参加費：無料

持ち物：筆記用具

お申込み：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。

申込み締め切り：10月13日（金）



お気軽にお誘いあわせの上、ご参加ください！

厚木市マスコットキャラクター

あゆ回

地域の底力！

地域で活動されているみなさんをご紹介します！

長谷で活動している 上長谷茶話会

上長谷地区では、月1回、衛生プラント厚生棟にて、上長谷地区地域福祉推進委員会の主催で「上長谷茶話会」が開催されています。平成27年7月に自治会長、民生児童委員、ボランティアにより始まり、この8月で20回目の開催となりました。出入り自由、参加条件もなく子どもから大人まで、参加できるようになっています。

会の始まりは、東北弁のラジオ体操と口腔体操で体とお口をほぐします。そして、「ひとりひとつ楽しい話題を」ということで、参加者が順に話をしていきます。旅行の話、お盆の話、高校野球から青春時代の話など。民生委員、ボランティアの協力のもと、話題も広がり、盛り上がりました。おしまいは皆さんで懐かしい名曲を大合唱。自由な雰囲気と、主催者の心づかいが感じられ、笑顔あふれる楽しいひと時でした。



第1回南毛利いきいき健康教室 開催しました！



歯科衛生士による
お口の機能と健康についてのお話

理学療法士による
介護予防体操



6月16日南毛利公民館にていきいき健康教室を開催しました。

今回は東名厚木病院より西川歯科衛生士をお招きし、『お口の機能と健康について』のお話をしていただき、口腔ケアの大切さを再認識することが出来ました。

また、東名厚木病院のリハビリ科より四宮理学療法士をお招きし、介護予防体操を行いました。体操自体は難しくありませんが、普段使われていない筋肉を動かしたり、頭とからだの連動をさせたり、楽しんで体操をする事が出来ました。

厚木市消費生活センターから

消費生活センターは日常生活上の契約などのトラブルで困ったときや心配なとき、気軽に相談できる市の相談窓口です。センターには今、点検商法に関わる相談が多く入っています。共通する手口は無料とか、不安をあおる説明をして、高額な契約をさせる商法です。内容も屋根、配水管、水道管、浄水器など様々です。

- 日頃から心がけること
- その場で決めず家族や周りの人に相談！
- できるだけ留守番電話、玄関等は施錠しておきましょう。

「今、玄関前や電話のむこうにいる人の勧誘トークはあなたにとって突然のことですか？」もしも突然、予期していなかった勧誘で万一契約してしまっても、クーリングオフ（無条件解除）ができる可能性があります。迷わず早めに相談しましょう！

◎厚木市消費生活センター Tel.046-294-5800
(平日午前9時30分～午後4時まで)

◎かながわ中央消費生活センター Tel.045-311-0999
(平日午前9時30分から午後7時まで
土・日・祝日・休日・12月28日午前9時30分～午後4時30分まで)

編集後記

皆さんは夏をいかがお過ごしでしょうか？私は今年初めて、あつぎ鮎まつりに行きました。1万発の花火の迫力と会場の雰囲気を感じました。

地域包括支援センターへ配属され、今年度で2年目になりました。まだまだ暑い日が続いていますが、お互い体調に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。(た)

