

南毛利地域包括 だより

平成 29 年 11 月発行 No.24
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

ごあいさつ

朝夕冷え込む季節となりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。

先日（11月5日）南毛利北地区歩け歩け大会に参加させていただきました。今回は三浦の城ヶ島公園のハイキングコースを2時間ほど歩きました。階段、坂道が多量あり、そのせいか、筋肉痛になってしまいました。普段は平坦な道ばかり歩いているため、こういった機会を利用して、身体全体の筋肉を使わなければいけないなあと反省しました。

これから寒い季節になっていきますが、使わない筋肉はこわばってしまいます。家の中でじっとしているだけではなく、お天気の良い日にはお散歩をして、なるべく身体を動かす習慣をつけていきましょう。



平成 29 年度 第 4 回 南毛利いきいき健康教室

知って安心！



認知症と成年後見制度について

日 時：平成 29 年 12 月 15 日（金）

会 場：南毛利公民館 1 階集会室

① 「認知症の基礎知識」

講師：南毛利地域包括支援センター

認知症地域支援推進員・保健師 中西 千夏

② 「あなたの財産・権利を守る

『成年後見制度』について」

講師：かながわ成年後見推進センター職員

協力：厚木市権利擁護支援センター

参加費：無料

申込み：南毛利地域包括支援センター

（046-250-1108）までお電話ください。

申込み締切：12月8日（金）

※先着順にて受け付けます。

申込み多数の場合はキャンセル待ちとなります。

同時開催 健康相談・介護相談

保健師による血圧測定・健康相談、

地域包括支援センター職員による

介護相談も承ります。



あゆコロちゃん
GENKIポイント
10ポイント講座です

お住まいの地域の相談窓口 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の委託を受けた相談窓口です。

- ・介護保険を利用したいけどどうしよう？
- ・高齢になってきて健康面が心配
- ・ひとり暮らしで生活が大変になってきた…

などの、地域の皆さんの困りごとを、厚木市や介護・医療・福祉などの関係機関と協力して対応します。

- ・相談に費用はかかりません。
- ・相談は電話、来所のほか、職員がご自宅へお伺いすることもできます。
- ・相談の秘密は守ります。お気軽にご利用ください。



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）

第3回南毛利いきいき健康教室 開催しました！



10月20日ぼうさいの丘公園内のセンター施設で教室を開催しました。
 今回は、厚木市危機管理課の戸井田基樹氏を講師にお招きし、「災害に備えよう、防災のあれこれ！」と題して、ぼうさいの丘公園にある備蓄庫の見学や、2016年4月に発生した熊本地震での派遣活動の内容や、それを踏まえて日頃から出来る災害への備えについて、お話をいただきました。
 お話の中で、『自分や家族の命、安全は自分で守る「自助」、隣近所の助け合いなどの「共助」、行政機関による公的な支援の「公助」があり、自助が共助を可能にし、自助と共助が公助を有効にします。』という言葉がありました。
 災害はいつどこで起きるかわかりません。自分や家族の安全を守りながら地域での助け合いが出来るよう、日頃から備えていきましょう！



備蓄庫見学の様子



講話の様子

新しい職員の紹介

南毛利地域包括
支援センター
金子 陽子
(介護支援専門員)



10月より配属となりました。
 皆さまの地域での生活のお手伝いをさせていただけるよう努めてまいります。
 皆様から声をかけていただけるような存在になれるよう頑張りたいと思っています！

地域のケアマネ紹介

介護老人保健施設
さつきの里あつぎ
西尾ケアマネ



さつきの里支援相談室より配属になりました。
 今までは入所や入所中の生活、退所後の生活のご相談を受けておりました。ケアマネとして皆様のお役に立てるよう、身近な存在で、何でもお話いただけるような存在でありたいと思っています！

慢性腎臓病教室

地域で開かれている
教室を紹介します！



9月27日(水)に、とうめい厚木クリニック5階会議室にて、慢性腎臓病教室を開催致しました。
 当日は慢性腎臓病治療中の方や一般市民の方々も参加下さり、「糖尿病性腎症」をテーマに、医学的知識・食事療法・運動療法の話をしました。
 慢性腎臓病は、現在8人に1人が罹患していると言われていた国民病です。進行すると腎代替療法(透析)が必要になりますが、正しい知識や適切な治療を受けることで進行を遅らすことができる病気です。2年前から開催している本教室ですが、地域医療支援病院として、今後も地域の皆様の健康増進に寄与していきたいと思っております。
 (東名厚木病院 医療福祉相談室 金子千晶 SW)

編集後記

新しい職員を迎え、事務所内も少しだけ若返り、また新たな気持ちで業務に取り組んでおります。
 これからもチームワークを磨き活動してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。(こ)