

南毛利地域包括 だより

新年
謹賀

平成 30 年 1 月発行 No.25
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

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
今年の4月からは、3年に一度改正される介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画に基づき、新しい考え方の中で、事業が進められていきます。南毛利北地区の地域福祉活動では、地域福祉推進委員会が、ミニデイ、グラウンドゴルフ、健康マージャン、子育てサロンみなみちゃん、シニアフェスティバルなど、他地域に誇る活発な活動を続けてきました。これでは足りないのでしょうか？

介護保険、医療保険などの公的サービス。地域福祉推進委員会を中心とした地域に密着した活動。今期の計画では、これに加えて「向こう三軒両隣」を最小単位とした、より身近で、きめ細かいご近所関係を再認識し、「緩やかな見守り」、「緩やかな生活支援」を確立できないか、言い換えると、いわゆる公的サービスだけでなく、「あるといいな」と言うような、身近なインフォーマルサービスの連携、活用、具体的実施ができないか、と訴えているものと思われます。このキーになるのは、それぞれの地域にお住まいの皆さん。地域づくり、コミュニティづくりとも言えます。

南毛利地域包括支援センターは、皆さんの主体的な活動を後押しし、皆さんと考え、皆さんと実施し、南毛利モデルの地域包括ケア社会が見えてくるよう、近づいてくるよう努力していきたいと思っています。

センター長 三橋 正保

平成 29 年度

第 5 回 南毛利いきいき健康教室

からだと脳の すこやか健康体操



日 時：平成 30 年 2 月 16 日（金）

午後 1 時 30 分～午後 3 時

会 場：南毛利公民館 1 階集会室

- ・講師：（有）ピーアウェイク
介護予防運動指導員 橋井健太郎氏
- ・参加費：無料
- ・持ち物：うわばき（運動に適したもの）、
飲みもの、筆記用具
- ・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：2月9日（金）
※先着順にて受付けます。
申込み多数の場合はキャンセル待ちとなります。

高齢期の健康作りに役立つ運動を行います。
積極的に身体を動かして寒さを吹き飛ばし、
元気に過ごしましょう！！



同時開催で保健師による健康相談を行います。

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



あゆむ回

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。

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）



お気軽にご相談ください

マザーで学ぶ日

平成 29 年 12 月 9 日（土）複合施設 マザーホーム戸室にて、地域公開講座「マザーで学ぶ日」が開催されました。

前半は、「住み慣れた地域でどんな風に暮らしたいですか？～自分でできること、みんなでできること～」というテーマで、南毛利地域包括支援センターの小林知織がお話をさせていただきました。

講座の中では、参加者の皆さまの地域ではどのような関わりがされているか、どのような関わりがあったらいいと思うか、輪になり対話をしながら考えてみました。

その中では、「細く長く付き合っており、いざというときに助け合いが可能になっている。」「マンションやアパートが多く、長く住んでいる人が少ない。声をかけていきたいが、なかなか難しい。」等さまざまなお声がありました。

介護保険計画策定のための厚木市の調査で、「あなたが実施したい地域での支え合い活動は何ですか？」という質問があります。

その回答では、若年者一般、高齢者一般、ひとり暮らし老人登録者どの年齢層においても、「見守り・安否確認」をして欲しいというニーズが一番多くあるという結果が出ています。

日常生活の中での小さな関わりや声かけなど自分でできることが、見守り・安否確認などみんなでできる、お互いを気にかける「ゆるやかな見守り」の形に繋がっていくのではないかと、と参加者とともに私たち地域包括支援センターの職員も実感することが出来ました。



後半は、マザーホーム戸室近くの地域「戸室小田急住宅」での活動が発表されました。

・助け合いサークルと「いこう会」

日常生活の中での、比較的小さな困りごとをサークルのメンバーで出来る限りの範囲で支援する会。月 1 回の「いこう会」として、昼食・ゲームをしながら楽しむ会も開催されています。

・グラウンドゴルフ

住民相互の交流・融和を図り、閉じこもりと孤立の防止に役立てるため発足。団地内の公園でグラウンドゴルフを楽しんでいます。

・そうきんの会

30 年前から続いているそうです。おしゃべりをしながら、雑巾を手縫い・寄付をしています。昼食をはさんで楽しく活動されています。社会の役に立っているという充実感も感じられているようです。

・お花の会

公園のお花の育成・管理をしながら、交流を図っています。お花は公園を利用する皆さんを笑顔にしてくれます。

・ゆうゆうクラブ

公園でのラジオ体操をきっかけに、体操の会を発足。その後、マザーホーム戸室の「とむろの広場」を利用し、体操、音楽、調理、学習会などを企画・実施されています。年齢、地域を問わず、参加いただけます。

・ハイキングクラブ

45 年前より発足。月 1 回、行き先は決めながらも、行った先で相談をしながら、担当者の負担のならないよう緩やかに活動しています。

・しらかばクラブ

母親クラブが前身。現在は外出、読書、料理などの活動を行っています。長いお付き合いの中で、活動を変えながらも続けられています。

みなさん、活動発表にあわせ、振り返る中で、サークルの意義や歴史を再確認されたそうです。楽しみややりがいを感じながら、地域のつながりが自然と形成されている様子が印象的でした。

地域の介護保険事業所紹介

地域に新しくできた事業所を紹介します

レッククラブ ペシュア厚木



医療認証を受けた 6 台のトレーニングマシンを使用し、普段使っていない筋肉を動かします。その他、認知症予防体操や口腔体操も取り入れています。南毛利地区は全域の送迎が可能です。事業対象者・要支援・要介護認定を受けた方が利用できます。

住所：厚木市戸室 1-36-6
Tel： 046-244-5258

マスク 正しく使えていますか？

マスクの効果を発揮させるポイント

- ・鼻と口を確実に覆う
- ・隙間の無いように
- ・ブリーツは下向きに



編集後記：平成 29 年の「今年の漢字」は「北」でした。ちなみに一昨年は「金」。平成 30 年は、平和で良い 1 年になるよう、願っております。（し）