

# 南毛利地域包括 だより

2020年5月発行 No.31  
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

こんにちは 南毛利地域包括支援センターです！  
地域包括支援センターは、地域の皆様が、高齢になっても、障害をもっても、住みなれた地域で生活するための、介護・福祉・健康・医療など様々な相談を受ける窓口です。  
厚木市からの委託を受け、設置されています。

例えばこんなときに…

認知症について  
教えてほしい

介護保険の申請をしたい



足腰が弱くなってきた。  
介護予防したい！

消費者被害にあったかも？

「どこに相談したらいいのかわからない…」  
「まだ元気だけど、相談していいのかな？」と思うようなことも、  
まずはお電話ください。

電話、来所での相談のほか、ご自宅や病院へ伺うこともできます。  
相談に費用はかかりません。相談の秘密は守ります。



主任ケアマネ・社会福祉士  
保健師がご相談に対応します

## ご相談・お問い合わせ

電話：046-250-1108

営業時間：月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

担当地区：愛名・毛利台・長谷・

温水・温水西・恩名・戸室

新型コロナウイルス感染予防のため  
来所相談の際は、事前にお電話で  
お申し込みいただきますよう  
お願いいたします。



## 先の見えない自粛生活～フレイルの進行を予防するために～ 「日本老年医学会」ホームページより

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下し、**フレイル（虚弱）**が進むことがあります。感染予防をしながら、筋力の低下、感染症への抵抗力の低下を予防しましょう！

### 動かない時間を減らしましょう！自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

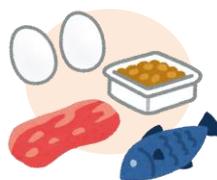
ラジオ体操、テレビのコマーシャルの間の足踏みでもOK！

陽の当たる所での散歩も良いですね。

### しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

しっかり栄養をとることが免疫力を維持することに有効です。

お肉やお魚など、たんぱく質も筋力を作るのに大切です。



### お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

お口の中を清潔に保つことも感染予防に有効です！

お友達や家族と電話でのおしゃべりを意識して増やしましょう。



## 南毛利いきいき健康教室



2019年度の教室(全5回)の様子です！  
ご参加ありがとうございました！！



↑第1回 6/18(金) 成年後見制度について  
【講師：司法書士 仲井雅光先生】



←第2回 8/9(金)  
書道と調理  
【講師：  
JA あつぎ  
ふるさと先生  
調理  
牧田啓子先生  
書道  
井上好枝先生】



↑第3回 10/18(金)  
在宅医療について

【講師：あつじゅん在宅 四津学人先生】



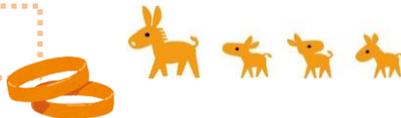
↑第5回 2/21(金) 音楽療法についてと体験  
【講師：音楽療法士 河野紀子先生】

## 認知症サポーター養成講座

第4回 12/3(火) →

『認知症サポーター養成講座』を南毛利スポーツセンター  
会議室(2階)で行いました。

【講師：包括職員 浅野 佐久子】



※ 2020年度については、開催の見通しが立ち次第、公民館だよりにてお知らせする予定です。

## 新入職員紹介

1月より入職致しました、弦巻(つるまき)と申します。

地域の皆様の生活が、より良いものとなりますよう、精一杯、お手伝いをさせて頂きたいと思っております。

よろしくお願い致します。



介護支援専門員  
(ケアマネジャー)

## 編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大による、緊急事態宣言が発令されてから、1ヶ月が経過しました。

日々状況が変わる中ではありますが、くれぐれも皆様お身体ご自愛下さい。

そして一日も早い収束を願いつつ、地域の皆様が安全・安心に暮らせるよう、私達も出来る限り日々の業務に取り組んで参りたいと思っています。

今後ともよろしくお願い致します。