

# 南毛利地域包括 だより

平成 28 年 1 1 月発行 No.20  
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！地域包括支援センターです

南毛利地域包括支援センターは厚木市の委託を受けた、地域の総合相談窓口です。

- ・介護保険を利用したいけどどうしたら良い？
- ・高齢になってきて、体力に自信がなくなってきた…
- ・ひとり暮らしになり、何かあったとき心配…

など、どんなことでも相談いただけます。

電話 046-250-1108

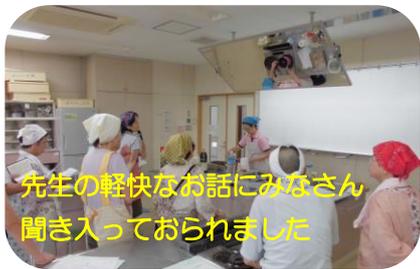
営業時間 午前9時～午後5時

担当地区 戸室、恩名、温水、温水西、長谷、船子



## 美味しく食べて 夏バテ・熱中症予防！

平成 28 年 8 月 19 日、南毛利公民館にて「第 2 回南毛利いきいき健康教室」を開催しました。特別養護老人ホームはなの家とむろ 管理栄養士 新井先生による、「『夏バテ』『熱中症』の予防と対策」のお話と調理実習を行いました。いつものそうめんが、少しの工夫で栄養満点のメニューとなりました。「家でも作ってみよう」「みそ味もそうめん合うね」などの声も聞かれ、美味しく楽しいひとときとなりました。



「さばの冷汁」はさば缶を活用した味噌仕立て、「豚肉と夏野菜の焼きびたし汁」はめんつゆを使って手軽に美味しくできました。食後はさっぱりとしたゼリーでした。



## 第 4 回南毛利いきいき健康教室「自分らしい終活とは～エンディングノートの活用～」

人生のエンディングについて考えること・知ること、よりよい今につなげましょう！

参加者には、エンディングノート（厚木市版）を差し上げます！

日時 平成28年12月16日（金）13:30～15:00

講師 終活カウンセラー上級 高橋 良彦先生 締切 12月 9日（金）

申込みは 南毛利地域包括支援センター 046-250-1108



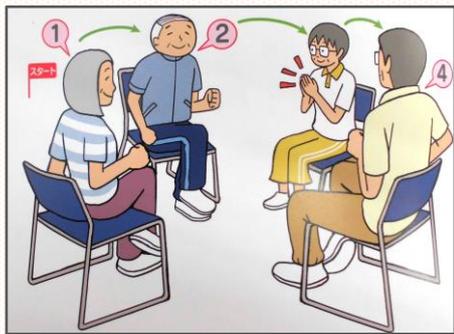
10ポイント  
対象事業  
です

## コグニサイズってなんだろう？

コグニサイズとは、**認知課題（頭を使った課題）**と**運動課題（体を使った課題）**を両方同時に行うことによって、**心身の機能を効率的に上げていくプログラム**です。

加齢とともに低下しやすい記憶・認知機能や、物事を最後まで上手に達成する力を向上させる効果が期待されており、工夫次第でひとりでも十分効果的な運動になります。（例：ステップ台昇降しながら引き算・しりとりをしながらウォーキング）

あるいは複数人の方々と一緒にやるとより楽しみながら運動することができます。ここでは複数人みんなで行うコグニサイズの一例を紹介します！



順番に数を声に出しながら「3の倍数で」手を叩きましょう！

- ① グループで輪を作る
- ② イスを用意して座る
- ③ 最初に声を出す人を決める
- ④ 腕ふりと足踏みを始める
- ⑤ 時計周りに「1」から声を出して数える。「3,6,9,12…」の3の倍数に当たった人は、声を出さずに手拍子を打つというルールで行う（50までくらいから）

## 地域のケアマネ紹介

南毛利地域の新しいケアマネージャーを紹介します！



杉山 ケアマネ

サニーライフ厚木戸室  
戸室 5-8-9  
Tel.046-223-3600



田島 ケアマネ

まごの手ケアプランセンター  
温水 2238-3  
Tel.046-290-3633



田中 ケアマネ

ケアプラン船子  
長谷 1169-2-504  
Tel.046-404-1052

自分の生まれ育った地域でこの仕事に就けたことを嬉しく思います。ケアマネとしては新米ですが、利用者の方と向き合いながら精一杯勤めさせていただきます。

9月より勤務しております。介護保険サービスを利用者やそのご家族のみなさまの心に寄り添い、より安心し、より充実した日常生活を過ごしていただけるようお手伝いさせていただきます。

9月より入社しました。利用者様に寄り添い、何でも気さくにお話ができる家族のような存在でありたいと思い、支援させていただいております。出会いを大切に今後も元気よくやっていきたいです。

## 新しい職員の紹介



中西 千夏 (保健師)

10月から配属となりました。地域での活動は初心者ですが、病棟での経験を生かし皆さまが明るい生活を過ごすためのお手伝いができるように頑張ります。ご指導宜しく申し上げます。

編集後記

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋... など楽しみが多い季節が来ましたね。厳しい寒さもすぐそこまで来ています。健康にも気を遣い、寒さに負けない心を身体で冬を迎えましょう。(わ)