

南毛利地域包括 だより

2019年5月発行 No.30
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

南毛利地域包括支援センター長の三橋です。

春本番を迎え、包括の事務所の周りは、桜の開花とともにツバメが戻ってきて、しきりと巣作りに励んでいます。

平成から令和に時代が移ろうとしている中でも、自然は例年とおりの動きを当たり前のようにつけています。中国の劉希夷「代悲白頭翁」の「年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず」⇒「毎年毎年、花は変わることなく咲く。人の世の変わりやすいのに比べ、自然は変わらないこと」が、まさに正鵠をついているなあと、思うようになりました。

南毛利地域包括支援センターでも、昨年のスタッフから今年のスタッフは少し入れ替わり、今までお世話になった社会福祉士の綿引が退職し、後任として主任介護支援専門員の山本が着任。4月1日付けで山本が別の事業所に異動したため、介護支援専門員として老健さつきの里あつぎから浅野が介護支援専門員として着任し、総勢8人の体制で新しい年度を迎えることとなりました。

愛名・毛利台を加えた全南毛利地区を対象とした活動が2年目を迎えます。

今後におきましても、みなさんの生活や介護の相談窓口として、職員一同がんばってまいりますので、気軽にお声掛けいただきますようお願いいたします。

南毛利いきいき健康教室（南毛利公民館）開催しました

第4回 2018年12月14日（金）

「寒さに負けないからだづくりに必要な献立」

講師：はなの家とむろ 管理栄養士 荒井典子先生

豆腐を使った『もちもち蒸しパン』と、鶏ムネひき肉とはんぺんを使った『チキンナゲット』を作りました。美味しく手軽にたんぱく質がとれるメニューを教えてください、皆さまと楽しく調理実習しました。



第5回 2018年2月1日（金）「からだと脳のすこやか健康体操」

講師：ピーアウェイク 久野秀隆先生

椅子に座りながら手足や骨盤のストレッチを行いました。久野先生のジョークを交えながらのお話で、終始笑いが絶えず和やかな雰囲気で行われました。また、コグニサイズと呼ばれる身体と脳を使ったゲームを行いました。

参加者からは、「楽しかった」「膝が良くなった」「わかりやすかった」「家で続けたいと思う」「次も参加したい」「笑いも心の栄養です」といった感想をいただきました。



2019年度は6月、8月、10月、12月、2月に開催予定です。南毛利公民館だよりにてお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

南毛利地域包括支援センターへお気軽にご相談ください

厚木市や介護・医療・福祉などの関係機関と協力して、地域のみなさんの健康、生活、財産、権利などを守るために置かれている機関です。みなさんの様々な相談や悩みを聞いたり、地域のみなさんと協力しながら、安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

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。



相談はお電話・来所のほか、ご自宅などへ訪問もできます。お気軽にどうぞ。

住所 厚木市温水西2-27-38

カーネーションパーク1階

電話 046-250-1108

メール hokatsu@tomei.or.jp

担当地域 愛名、毛利台、戸室、恩名、

長谷、温水西、温水（温水の一部を除く）

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4回 認知症のことを知っていますか？

認知症地域支援推進員
保健師 中西千夏

「最近、物忘れがあるなあ」と感じたときに、「どうしちゃったんだろう？」と心配される方もいらっしゃるかと思います。【加齢による物忘れ】と【認知症による記憶障害】の違いについて説明したいと思います。

記憶がそっくり無い、ということが認知症の記憶障害の特徴になります。

加齢による物忘れ

- ・経験したことが部分的に思い出せない
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・物の置き場所を思い出せないことがある
- ・何を食べたか思い出せない
- ・約束をすっかり忘れてしまった
- ・物覚えが悪くなったように感じる
- ・曜日や日付を間違えることがある



認知症の記憶障害

- ・経験したこと 全体を忘れている
- ・目の前の人や誰なのかわからない
- ・置き忘れ・紛失が頻繁にある
- ・食べたこと自体を忘れている
- ・約束したこと自体を忘れている
- ・数分前の記憶が残らない
- ・月や季節を間違えることがある

認知症かな？と思ったら、かかりつけ医に相談しましょう。
地域包括支援センターでもご相談いただけます。

南毛利地区 ケアマネ連絡会について

南毛利地域包括支援センターでは、地域の高齢者の皆さんが暮らしやすい地域づくりのため、ケアマネジャーのネットワーク作りや実践力向上のための勉強会を行っています。

今年度は、下記の内容で開催しました。

- 5月 平成30年の法改正（医療・介護）について
（相川・南毛利地域包括支援センターと共催）
- 7月 配食サービスについて
- 9月 成年後見制度について
- 11月 訪問してくれるリハビリのサービスについて
（相川・南毛利地域包括支援センターと共催）
- 1月 情報交換会
- 3月 事例検討会

ケアマネジャーの仕事は大変なこともあります。皆さん向上心を持って参加されています。「人の役に立つことが嬉しい」と話されるケアマネジャーの皆さんと、これからもともに頑張っていきます。



新入職員紹介

3月より配属になりました。
今までは介護施設で介護福祉士として働いていました。今後は「より住みやすいわが町作り」と、みなさまが「元気で長生きできる生活」のお手伝いを頑張っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします！



介護支援専門員
（ケアマネジャー）
浅野 佐久子

「訴訟告知確認書」などの 身に覚えのないハガキは無視してください！

公的機関や消費生活センターを語り『訴訟告知確認書』などのハガキを送った上で、問い合わせを誘導することがあるようです。葉書が届いても、絶対に電話をしないでください。少しでも不安を感じたら厚木市消費生活センター（046-225-2155）や地域包括支援センターへ、ご相談ください。