

こころもからだも元気にして、楽しく健康づくりをするイベント

南毛利いきいき健康フェスティバル 2023 を開催します！



**参加申込不要
どなたでも参加できます**

あのビーアウェイクから人気の体操の先生が来る！

2023年 **12月15日(金)**

時間：13時30分～15時30分

会場：南毛利公民館 1階 集会室
1階 多目的室

☆スタンプラリーやります！

☆保健師による血圧測定・健康相談

☆健康に関するブースの設置

*出展予定団体
なかよしヘルスチェックセンター
イノベーション オブ メディカルサービス
メディケアセンター厚木
厚木市社会福祉協議会
厚木市歯科医師会
ビーアウェイク
みどりの丘
厚木市消費生活センターなど

地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です

介護・健康・福祉等の相談をお受けしています。
まずは、お電話ください。

電話

046-250-1108

営業時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00

担当地区 戸室・恩名・温水・温水西・長谷・愛名・毛利台



ぬくもりの会 ハンドベルに挑戦！



9月15日温水自治会館2階にて、温水地区ミニデイ「ぬくもりの会」が行われました。今回のミニデイでは、10名の参加者とともにハンドベルに挑戦！曲は、皆さんなじみのある『荒城の月』です。ハンドベルが初めての方ばかりでしたが、とても上手にできました。

*温水地区のミニデイは、『ぬくもりの会』へ改名しました
『温水』の『温』の文字から、『ぬくもり』と名付けました。その名の通り、温水は、あたたかい見守りのある、高齢者にやさしい地域です。

満員御礼！いきいき健康教室開催



8月18日 南毛利公民館にて「高齢者向け施設の探し方と選び方」を開催しました。参加者58名と会場が満員の中、今回はベネッセスタイルケアの相談員 涌井さんより、老人ホームの種類、選び方についてご講義いただきました。



皆さんの心配事である費用の話や、動画で施設の様子を見せていただき、感想や質問について、参加者の皆さんでグループワークを行いました。
「これからをどう過ごしていくか」を考える時間にもなりました。

7月に両親と娘を連れて、父の故郷である北海道夕張市に行ってきました。数年前に計画をしていましたが、平成30年の胆振東部地震、コロナ禍を経てやっと実現する事が出来ました。これからも元気に長生きしてもらいたいです。

スタッフのつゆやき

