

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。地域の皆さんのための、厚木市から委託を受けた総合相談窓口です。介護・健康・福祉のことなど、幅広くご相談いただけます。保健師・看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが相談に対応し、地域の関係機関と連携して支援します。

【主な相談内容】

- ・介護保険について
 - ・認知症について
 - ・住宅改修（手すり設置など）
 - ・福祉用具（介護ベッドなど）
 - ・ひとり暮らしの不安 など
- どこに相談したらよいか、わからないことも、まずはお電話ください。※来所の際はご予約ください。ご自宅を訪問することもできます。

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

新入職員紹介

社会福祉士
西尾瑞穂



地域の皆様が住み慣れた南毛利地区で安心して健やかに暮らせるようお手伝いさせていただければと思っております。お気軽にご相談いただけるよう心がけ、精進したいと思います。よろしくお願いいたします。

社会福祉士
丹澤美地



南毛利公民館まつりに参加しました

3月8日南毛利公民館まつりに、健康相談ブースで参加しました。介護予防や介護保険のパンフレットを配布し、健康相談を実施。フレイル予防に関心を持つ方が多く、体調や生活についての相談も寄せられました。会場では、地域の関係団体の皆さんと一緒に参加し、行き交う方々と声を掛け合いながら、サークル団体の皆さんの成果発表も楽しみました。地域のつながりを感じるひとときとなりました。



盛大な開会式



最近の体調は？



血圧測ってみましょう！

あつぎ医療生協西南支部にて講演

3月11日あつぎ医療生協西南支部のお楽しみ会にお声掛けいただき、地域包括支援センターより介護保険の説明・勉強会を行いました。主催者の方のご家族が地域包括支援センターや介護保険と関わったことをきっかけに、「多くの方に知ってほしい」と企画されたものです。

当日は、地域包括支援センターの役割や厚木市の高齢者福祉サービス、介護保険の基本について、保健師 杉本、社会福祉士 霜島よりお話ししました。みなさん、熱心に自分ごととして話を聞いておられました。後半は参加者の皆さんとストレッチを行い、体を動かしながら和やかな時間を過ごしました。



南毛利いきいき健康教室

2月18日、南毛利公民館にて南毛利地域包括支援センター主催の「いきいき健康教室」を開催し、地域の皆様34名にご参加いただきました。講師は、とうめい栄町クリニック 理学療法士の前田さん。効果的な運動方法や栄養の大切さについて、実践を交えながら分かりやすくご指導いただきました。



おすすめの筋トレ習慣についてご紹介します！

ポイントはこの3つ！ ①週2～3回でOK ②軽い負荷で無理なく ③息を止めずに行う



■おすすめ体操①■
椅子からの立ち座り
足の筋力アップにおすすめ！
椅子から、
①3秒かけて立ち上がり
②3秒かけて座る
これを10回繰り返します。
ゆっくり動くことで、しっかり
筋肉に効きます。



■おすすめ体操②■
かかと上げ運動
ふくらはぎを鍛えて、転倒予防にも◎
テーブルや手すり、椅子の背などに軽く
つかまり、
①かかとをゆっくり上げる
②ゆっくりおろす
これを10回行います。

南毛利カフェ開催

3月18日マザーホーム戸室にて南毛利カフェを開催し、20人の方にご参加いただきました。

当日は、長山和晃 行政書士による〇×クイズも実施。今回のテーマは「認知機能の低下と金銭管理」でした。参加者の皆さんから多くの質問が寄せられ、会場は和やかながらも活発な雰囲気となりました。南毛利カフェは今年度も開催予定です。カフェ内では個別相談も受け付けています。介護に関することや終活等について、日頃気になっていることを気軽にお話いただけます。今年度の開催予定は公民館だよりに掲載します。ぜひご確認ください。皆さまの参加を心よりお待ちしております。



利用者さんから、「ユーコープ厚木戸室店のアジフライがおいしいよ！」とお話をうかがったことがありずっと気になっていました。先日、介護保険ミニ勉強会開催の際、ついにお目にかかりました！大きくてふわふわでとってもおいしかったです(^ ^)

