

# 荻野地域包括支援センターだより

2022  
秋



## 地域包括支援センターとは

「いつまでも住み慣れた地域で」  
「元気で」  
「より快適に」  
「安心して」  
生活できるよう、地域の方の  
身近な相談窓口です

市区町村や介護、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・権利などを守る為に置かれている機関  
でどなたでも利用できます  
地域のみなさんからのさまざまな相談や悩み  
を聞いたり、安心できる地域、暮らしやすい  
地域をつくります

住所：厚木市鳶尾2丁目25-10  
(旧荻野公民館)  
電話：046-241-5780

## 荻野地域包括支援センターの活動予定

### 体操サークル

第2・第4木曜日  
午後1時30分～3時

場所：荻野地域包括支援センター内

参加料：1回500円

座りながら行う簡単な体操  
&ストレッチ、脳トレ運動



### 介護家族会

令和4年 10月21日(金)

11月17日(木)

12月はお休みです。

10時～11時 来所相談

11時～12時 オンライン相談  
(ZOOM利用)

場所：荻野地域包括支援センター  
保健師への健康相談。オンライン  
相談は事前にご予約下さい。  
お待ちしております(\*^▽^\*)



大切な「ひと」を  
見送った人に  
グリーフ(悲嘆)ケア

葬儀は終わったけど…あれでよかったのか…  
一人だと色々考えてしまう…  
何もしたくない…人に会いたくない…  
このような思いで日々を過ごしていませんか？

ただただ想いを、お話していただくだけです。

開催日時 毎月 第1金曜日 場所 宮本老人憩の家(上荻野5451-1)  
10時～12時半

電話 090-4935-6240 主催 グリーフケアこもれび 代表 松田様



認知症サポーター養成講座を受講された方で、さらに勉強したい！と希望された方々に『おぎのオレンジジャー会』として、色々な勉強会に参加して頂いています。



今回のテーマは…『認知症の方への対応』について。  
2025年には65歳以上の高齢者5人に1人が認知症と言われています。認知症の方が困っている時、どのような声かけや対応がいいのでしょうか？  
このような勉強会を継続して開催しています。ぜひ、興味がある方は、認知症サポーター養成講座を受講してみてください！

## 人生の終い方… これからの心づもり

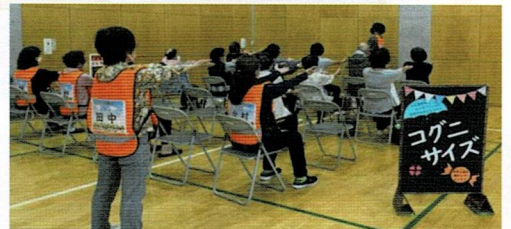
『終活』  
気になるけど、  
何から始めていいのかわからない…  
自分らしい最期って  
何だろう？

厚木市役所保健師：郡司氏をお招きし、研修会を開催しました。『自分ノート』に、自分の思いを書き記すことで、気持ちが整理でき、大切な家族にも思いを伝えることができます。今後も研修会を開催していきますので、ぜひご参加ください。

## 介護予防 フェスタ



住み慣れた家で自分らしい生活を継続させるには『介護予防』が鍵となります。



介護予防とは…『運動』『栄養』『社会参加』が大切と言われています。9/22(木)荻野公民館で、今の自分の身体をチェックしてもらい、自宅でもできる運動や、口の体操を行い、参加者に介護予防を学んでもらいました。

荻野地域包括支援センターでは、  
回覧板や荻野公民館だよりに  
研修やイベントのご案内を掲載しています。  
ぜひ！お見逃しなく！！

