

荻野地域包括支援センターだより

2023

おめでとうございます
あけまして
おめでとう



今年もよろしく
お願いします



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



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

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れます

荻野地域包括支援センターの活動予定

介護家族会

令和5年 1月20日(金)
2月16日(木)
3月17日(金)
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



保健師や包括職員との介護や健康相談。また、介護をしている方、していた方が思いを話せる場です。
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。(*^^*)



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



けんけんと呼んで下さい!



はじめまして

10月から担当させて頂いています、鈴木健太郎です。体操を通じて元気になった!また来たい!と感じて頂ける楽しい一時を過ごせたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。





ひとり歩き高齢者声かけ模擬訓練



認知症は65歳以上の5人に1人になる可能性があると言われて
いる身近なものです。認知症になっても、住み慣れた場所で安
心して暮らしたいですね。今回は実際に認知症の方が街で困っ
ている場面を想定して、対応方法などを考えました。



なんて
声をかけよう
かな？



認知症の理解
を深めました

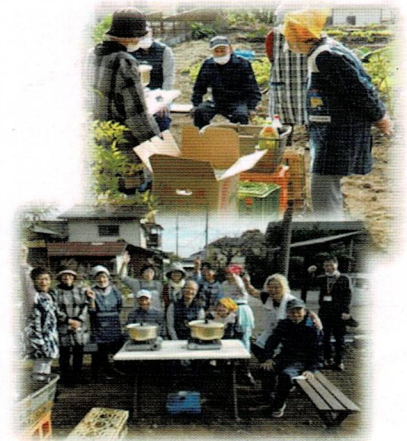


SOSネットワークの説明、また、実際に声かけや対応方法の練習を行いました。
参加された方からは、日頃からの声のかけ合いが大切等の感想を頂きました。皆
で認知症の正しい知識や理解を深め、お互いに声をかけ合うことで、地域の見守
りとなることなどを再確認する機会となりました。



ふぁ-む^おまさおさん 収穫祭

オレンジカフェの『ふぁ-む^おまさお』さん
で、初めての芋煮会を行いました。畑で採れ
た野菜を美味しく頂きました。



正月病にご用心！



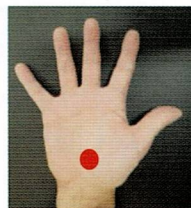
年末年始は夜更かしなどで生活が乱れ、だるさや疲れなど体調不良
を起こしがちです。規則正しい生活を心がけることで、自律神経の
バランスが整い、免疫機能の維持につながります。



適度な運動

運動不足になりがちです。
散歩やストレッチ等、
ほどよい運動を心がけま
しょう。

食べ過ぎによる
胃痛・胸やけ
などに効く
ツボです♪



規則正しい生活

朝10時までに太陽の光を
浴びる『体内時計リセット法』
が効果的です。



ストレス解消と笑い

笑うことで免疫機能を活性化させる
ホルモンが分泌され、免疫力が
アップします。家族や友人と楽しい
時間を過ごしましょう

