



## 荻野地域包括支援センターのご紹介

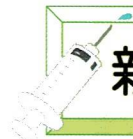


住所：厚木市鳶尾2丁目25-10  
(旧荻野公民館)  
電話：046-241-5780

開所時間：平日8:30~17:15  
土曜8:30~12:00  
(日・祝休み)

### 地域包括支援センターとは？

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。社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師もしくは保健師が在籍し、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。



## 新型コロナウイルス感染症 秋接種が始まります。



生後6か月以上の全ての方を対象に、9月20日から令和5年秋開始接種が始まります。対象となる方への接種券は9月11日から順次発送されます。(3~6回目接種対象者で未接種の方はお手持ちの接種券を使用)

お問い合わせは☎コールセンター電話番号：0570-054-666



## 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  
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 若草

令和5年 10月20日(金)  
11月16日(木)  
12月お休み

荻野地域包括支援センター内  
保健師面談  
10:00~11:00 来所相談  
11:00~12:00 オンライン相談  
オンライン相談は、要予約。



# 荻野地域包括支援センターってこんなところ



正面に

玄関を  
入ると



こちらで相談  
お受けして  
います。



があります。



談話室



包括までいらっしゃるの難しい方には、  
このロゴの入った車でご自宅まで訪問さ  
せて頂いております。  
ご遠慮なくご相談ください(^~)



## 秋バテしてませんか？



今年の夏は例年以上に暑く、猛暑日も、歴代最多日数を更新。  
その分秋の体調不良を感じている方も多いのではないのでしょうか？  
朝晩涼しくなってきたこの時期に、体調を戻すためのちょっとした工夫をお伝え  
します。

- 旬の食材を取り入れましょう。ただし、梨や柿は体を冷やすので、  
暖かい飲み物と一緒に摂るのがおすすめです。
- 胃腸に良いスパイス（胡椒やシナモン）を取り入れましょう。
- 普段より一時間早く寝て体をリセット!!
- ぬるめのお湯で半身浴をしましょう。
- ツボを押してみましょう。



- 尺沢（肘の内側の真ん中から少し親指寄り。乾燥による咳が辛い時に。）
- 賢隅（腕を真横にあげた時に出来る肩のくぼみ。皮膚の乾燥予防に）
- 中腕（みぞおちとへそを結んだ線の間。消化不良に）

