

「地域のよろず相談所となります。」

「相談は地域包括支援センターへ」

4月1日に新元号『令和』が発表されました。平成が終わり、令和の新しい時代が始まります。

厚木南地域包括支援センターは地域のよろず相談所として、地域の方、関係機関と連携をとりながら相談、連絡、調整を行い、自宅への訪問等も柔軟に対応させていただきます。

地域のみなさんからのさまざまな相談、困りごとを聞き、たすけ合い・支え合いの地域づくりをめざします。

管理者 沢尻美幸



後列:藤原 小林 石井
前列:沢尻 又木センター長 川上

栄養で認知症予防

認知症の予防と栄養は密接な関係にあります。

管理栄養士の方に「日々の食生活・栄養から認知症予防を考える」について話を聞いてみませんか。

【日時】 5月14日(火) 10:00~11:30

【場所】 厚木南公民館

【対象】 厚木市在住の方 20人

※先着順

【参加費】 無料

【講師】 管理栄養士 那須由紀子 氏

【申し込み】 5月10日までに電話または直接厚木南地域包括支援センターへ

TEL 046-258-6705



フレイルチェックに 参加してみませんか？

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
フレイルとは健康と要介護状態の間の弱っている状態の事です。

自分のどこが弱ってきているのかを早くチェックできれば、要介護にならないよう予防することができます。

申し込み・問い合わせは

高齢者支援課係 046-225-2388



歳時記



日光浴について

日光にあたることで、コレステロールを材料にして体内でビタミンDが合成され、丈夫な骨作りや血圧降下、免疫力向上に効果があるなどメリットもあります。日光にあたると、紫外線によりシミやしわの原因となったり、皮膚がんになる危険があると言われてますが、むやみに日差しを避けるのではなく、季節や時間を考慮し、また帽子や日傘、日陰をうまく利用すると良いでしょう。

厚木市厚木南地域包括支援センター

Tel 046-258-6705

担当地区 幸町 泉町 旭町 南町 温水の一部 厚木の一部
船子（小田急ひばり団地） 岡田（岡田団地）

私たちは、厚木市の委託を受けた総合相談窓口です。
ご自身はもちろん、家族の方からも様々な相談をお受けしております。



自主

介護予防体操グループ

「スマイリー」が始まりました。

昨年度包括主催の介護予防体操教室に参加された方々の中から、自主グループが立ち上がりました。

初回4月1日は10余名の参加があり、ピーアウェイクのインストラクターのもと

”いつまでも元気で若々しく” ”一緒に体を動かし、いい汗かきましょう”と皆さん頑張っています。

厚木南地域包括支援センターは応援します。

- ・日 時: 毎月2回 (原則第1・第3月曜日13:30~15:00)
- ・場 所: 旭町4丁目ミニデイ会館 (旭町4-7 富士見公園手前の建物)
- ・会 費: 1回500円
- ・問合せ: 厚木南地域包括支援センター



講師 橋井健太郎さん

事業所紹介

地域活動支援センター アジール

所長 小林 佳子

ほっと(できる場)、はっと(する出逢い)、じわーっと(伝わる)の3つのワードがアジール通信の題字となっています。

アジール創立時、まだまだ精神障がいに対する偏見がある時代に、このキャッチフレーズで私たちは支えあって生きて来ました。

それから20年あまり、社会の私たちに対する眼も変わってきたように感じます。9年前にこの旭町に居を構え、弁当やケーキ作り、その他様々な文化活動などを通して、地域で一住民として生活を送る事が出来るようになりました。偏見は“知らない”ことから生じる事が多いので、私たちがここで、普通に生活を送る事で、周囲の理解を得ていくのが、役目と考えています。病気による辛さや大変さも沢山ありますが、それでも、にぎやかに明るく過ごしている様子を地域の皆さんにも知っていただきたいと願っています。ふらっと立ち寄ってみてください。地域のひとつの居場所であることが、私たちの願いです。



当センターへのご案内

本厚木駅南口から徒歩で4分
サロンもありますのでいつでもお越しください。
お待ちしております。

営業 月~土(祝日含む)
8:30~17:30

