

「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」

新型コロナウイルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる季節となりました。今夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることになりませんが、十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

厚木南地域包括支援センターは地域のよろず相談所です。一人で悩まないで困ったときには地域包括支援センターにご相談ください。自宅への訪問・来所・電話・入院先への訪問など柔軟に対応させていただきます。

介護家族支援事業

「サプリメントで介護予防」

サプリメントの活用で、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、認知症の予防につなげる栄養講座です。サプリメントの選び方についてもお話しします。

日時: 令和2年9月2日(水)

10:00~11:30

場所: 厚木南公民館 2階集会室

講師: 管理栄養士 那須 由紀子氏

対象・募集人員: 厚木市在住の方

20名 ※先着順

参加費: 無料

締切: 8月20日(木)

申込先: 厚木南地域包括支援センター

TEL 046-258-6705 (日曜のみ休み)

自主介護予防体操グループ

“スマイリー”の活動再開

新型コロナウイルスの影響で活動を休止していたスマイリーですが、密を避ける等の配慮を行いながら、6月から活動を再開しました。

「けんちゃん先生に言われていた体操を自宅で行っていたが...。6月からスマイリーを再開でき、みんなと行う体操は楽しい」と参加者。

新しい仲間をいつでも募集しています。

・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

・問い合わせ: 厚木南地域包括支援センター



フェイスシールドとマスクを着けてもイケメンのけんちゃん先生

歳時記

この時期の新型コロナと熱中症対策を両立する”3密”ならぬ”3とる”をすすめます。

1. 人との距離を「とる」
2. 人との距離をとったうえで、マスクを「とる」
マスクをずっとしていると、体内に熱がこもりやすくなります。
人との距離をとったうえで、適度にマスクを外すことが必要だといえます。
3. 水分を「とる」
喉が渇く前からのこまめな水分補給が必要です。
マスクにより口の周りの湿度が上がることで、喉の渇きを感じづらくなり、熱中症や脱水のリスクが高まります。

教えて! 「かくれ脱水」委員会

谷口英喜 医師の提言

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。



外出自粛中の過ごし方を 皆さんに聞いてみました

普段から行っている散歩の時間帯を、気候や人混みを気にして、朝早くに行くようにした。
80代女性

いつも行っているスーパー銭湯が閉まっていたので、息子宅等で入浴をした。
80代男性

母が施設で生活しており毎日面会に行っていたが、面会ができず寂しい。
70代男性

外出を控えているので、テレビを観ながら体操をしています。
90代女性

ラジオ体操をしていた。
70代女性

元気になったので、今年はいろいろ出かけたかったのにコロナでどこにも行けなくなって残念。
80代女性

パチンコに行かなくなり、懐に余裕が出た。
60代男性

外食が減り食費が浮いた。
40代女性

できるだけ外出・外食は避けた。
60代女性

マスクを手作りして、孫たちにあげました。
80代女性

在宅ワーク中の夫が毎日夕食を作ってくれるのは嬉しいが、ストレスも...
60代女性

電車通勤をしていたが、人混みが心配で車通勤をするようになった。
30代男性

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

