

「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」

2022年が始まりました。
今年も感染対策が欠かせない厳しい状況が続きますが、体調を崩さないように気をつけてお過ごし下さい。

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。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する理解を深め、認知症の人やその家族を見守り支援する認知症サポーターを養成しています。

対象: 関心のある方ならどなたでも
(地域の集まり・企業など)

人数: 2名～
費用: 無料

みなみ寄って処プラザ
よろず相談所

みなみふれあいプラザ1階にて出張よろず相談を行っています。
福祉や介護、健康のことなど一人で悩まないでご相談ください。

生活リハビリ体操も行っています。

相談日は毎月 第4金曜日

1月28日(金) 10:30～11:30

2月25日(金) 10:30～11:30

3月25日(金) 10:30～11:30



血管年齢測定 & 生活習慣チェック

生活習慣チェックを行っていただき、そのデータをもとに、管理栄養士から生活習慣で気を付ける事などのアドバイスをうけてみませんか？

日時: 2022年2月18日(金) 10:00～11:30

場所: 厚木南公民館 2階 集会室

対象: 厚木市在住の方 20人(先着順)

参加費: 無料

講師: 江草 満帆氏
(日本調剤株式会社:管理栄養士)

申し込み・問い合わせ:
厚木南地域包括支援センター
046-258-6705

(感染症拡大の状況により中止になる場合もあります)

歳時記

冬でも**注意『冬の脱水症状』**

マスクを着用していると、口腔内は熱がこもりやすくなっています。また、マスクを着用している状態では、口渴の鈍化(マスク内の湿度があがっていることで喉の渇きを感じづらくなる)傾向になります。気をつけましょう。

脱水症状のサイン

手先などの皮膚がかさかさする
口内が粘る
体がだるくなり活力が低下する
めまいや立ちくらみが起こるなど

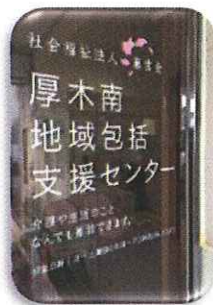


厚木市厚木南地域包括支援センター

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。



地域の 子供食堂の紹介

インターナショナルフード&レストラン イムラン



イムランの「子供食堂」を紹介します。
来日して37年になる代表のカーン・シャバスさんは
「子供食堂は5～6年前から考えていて、2021年12月10日に始めた。
来日して多くの方々にお世話になってきた。
そんななか、子供にお腹いっぱい食事を食べさせたい。
帰りの遅い親がいたら、子どもだけでも食べにきてほしい」と
子供食堂への思いを話されました。
利用の方はまだ多くありませんが、
多くの方に来ていただきたいと思います。



店の場所は厚木市泉町7-20。本厚木駅南口から5分の処です。

コグニサイズ

みなみふれあいプラザ(老人憩の家)で11月26日に
介護予防のために、頭で考えるコグニション課題と
体を動かすエクササイズ課題を同時に行う
認知症予防プログラム「コグニサイズ」を行いました。
15名の方に参加して頂き、笑い合い楽しい時間でした。



当センターへのご案内

本厚木駅南口から徒歩で4分
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

