

厚木南地域包括 だより(新春号)

2025. 1 発行
厚木市旭町2-3-13
ケアセンターあさひ1階
Tel 046-258-6705
Fax 046-258-6709
月～土(祝日含む)
8:30～17:15

「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」

2025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



介護教室の
ご案内

薬膳料理教室

寒さ厳しい冬にポカポカ免疫力アップ!!
きのこの薬膳カレーで温まりましょう。

講師: 薬剤師 山下 千鶴子氏(あんず薬局厚木店 店長)

日時: 2025年2月25日(火) 10:00～12:00

場所: 厚木南公民館 2階 調理室

対象: 厚木市在住の方 20人(先着順)

持ち物: エプロン、三角巾、手拭き

参加費: 500円

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 (2月15日 土曜日まで)



歳
時
記

【ヒートショックについて】 ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

【ヒートショックを起こさないために】 浴室の場合は、入浴前と入浴後に水分を補給する、脱衣所を温かくする、41℃以上の熱いお湯にしない、長湯をしない、など。トイレの場合は、暖房器具を置く、いきみ過ぎない、などの注意が必要です。

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。



ミニデイの紹介

みちくさの会

「旭町2丁目自治会館」で毎月1回(第3水曜日の10時～)、旭町2丁目の地域の皆さんが毎回集まり、体操、ゲーム、情報交換等を行い楽しい時間を過ごしています。



ひばりの会

「ひばり自治会館」で毎月1回(第2月曜日の10時～)、ひばり団地の地域の皆さんが毎回集まり、体操、コグニサイズ(運動と認知トレーニングの組み合わせ)、ゲーム、情報交換、お茶等を行い楽しい時間を過ごしています。



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)
8:30～17:15



当センターへのご案内

