

Q.地域包括支援センターってどんなところ？



相模原市の委託を受け、光が丘地区の高齢者に関するご相談を受けているところです。
お身体や生活についての心配事や困り事、介護保険に関することや元気に暮らすための秘訣など解決に向けて一緒に考えていきます。
まずはお気軽にご相談ください。



☆ヤングケアラーについて☆

家事や家族のお世話などをする事はとても素晴らしい事です。しかし、友達と遊ぶ時間がない、勉強の時間がつくれないなど、成長・発達に必要な時間が奪われたり、身体・精神的に負担が多くなっている可能性があります。その結果、将来に影響が及ぶことも考えられます。学校の先生に相談をしたり、信頼できる大人に相談する事が大切です。周りの大人が気が付く事も大切です。

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話など日常的に行っているこども・若者のこと」

相談窓口 「中央子育て支援センター」

受付時間 月～金曜日（祝日等、年末年始除く）
午後8時30分～午後5時

〒252-5277 中央区富士見6-1-1 ウエルネス
さがみはらA館1階
電話 042-769-9221

毎月第4金曜日
午後1時30分から3時
光が丘ふれあいセンター2階

音楽でつながる

おれんじタイム



～認知症になっても自分らしく過ごせる場所～
おれんじタイムは“音楽でつながる”をテーマに、どなたでも気軽に参加ができるカフェです。認知症を知るきっかけがここにある、誰でも気軽に話せる、つながる場所を目指しています。

Coming Soon!

介護予防事業より



いつまでも自分らしく元気に過ごすため、介護予防を始めませんか？センターでは今年の秋頃に**ポールウォーキング**や**脳トレ**を行う予定です。時期が近づきましたら地域情報誌でお伝えしますので、是非ご参加下さい！



暑熱順化(しょねつじゅんか)

本格的な夏が来る前に、ウォーキング等で汗をかく習慣をつけ、**体を暑さに慣らす「暑熱順化」**を行う習慣をもちましょう！
汗をかいた後は水分・塩分補給を行い、無理なく熱中症に負けない体づくりを心掛けてください！

