

# あなたも認知症サポーターになりませんか（認知症を学び、地域で支えよう）

職場・商店街・グループ等の方を対象に養成講座を随時開講を予定しています。

認知症について正しく理解し認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。



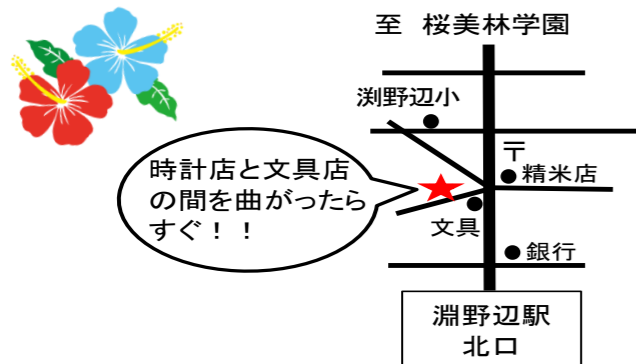
お問い合わせは  
大野北第1地域包括支援センター  
042-704-9551

## 「地域包括支援センター」とは…？

ご高齢の方々が住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。大野北第1地域包括支援センターは、淵野辺、淵野辺本町、上矢部、矢部新町、矢部新田 の方の担当窓口です。

お電話いただければ、ご自宅に伺います。センターにご来所の際は事前にお電話いただくと助かります。

ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。



### 大野北第1地域包括支援センター

淵野辺3-20-15淵野辺コート1階  
電話：042（704）9551  
（月～土8：30～17：15）  
E-mail:oonokitadai1@sowa.or.jp

季刊紙NO.35 令和4年 夏号

## 大野北第1 つうしん



大野北第1地区：淵野辺 淵野辺本町 上矢部 矢部新町 矢部新田

ほっと情報わがまち シニアの便利帳  
令和4～5年度版、できました。

今年度も初夏に新しい地域情報誌を発行する運びとなりました。ご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

この地域でお暮しになる皆様にとって、この情報誌が一助となれば幸いです。

今後とも大野北第1地域包括支援センターをよろしくお願いいたします。

《こんな内容です》

- ・エリアの地図
- ・地域の医療機関リスト
- ・地域の介護保険事業所リスト
- ・こまった時の連絡先一覧
- ・地域包括支援センターとは？
- ・介護保険サービス利用の流れ
- ・元気のヒント（介護予防）
- ・相模原市在宅福祉サービス案内
- ・地域でいきいき
- ・老人クラブ・サロン案内 など



\*内容や形は、皆様のご意見・ご要望で進化していきます。ご意見をお聞かせください。



この情報誌を自治会様の回覧板にて回覧させていただきます。お手元に残したい場合は、当センターまでご連絡ください。開所時間中にお越しいただければ、いつでもお渡しします。またお時間をいただければ、ご自宅までお届けも可能です。

## 家族介護者交流会・教室

ご家族の介護をされている方・卒業した方の集まりです。介護から離れてみなさんとおしゃべりをしてほっと一息しませんか？

★毎月20日開催

(土・日・祝日の場合変更あり)

★お越しになる場合はご連絡を下さい

時間：14：00～15：30

場所：大野北第1地域包括支援センター 多目的室



## ●地域介護予防教室のお知らせ●

高齢期に摂りたい栄養のお話や簡単なストレスチェック、骨年齢測定も行います。薬剤師さんが来ますので、お薬についてちょっと聞きたい方、ぜひお越しください！



日時：令和4年9月29日(木) 2部制

①13：30～ ②15：00～

場所：大野北第1地域包括支援センター 多目的室

申込み：8月上旬予定 大野北第1地域包括支援センター



地域介護予防教室とは・・・

年齢を重ねても地域でいきいきと暮らすために必要な知識や技術の普及を図るため、相模原市から委託を受けて地域包括支援センターが主催する教室です。



夏期は食中毒の発生しやすい季節です。食中毒の原因となるのは主に細菌とウイルスです。正しい知識を身につけて防ぎましょう！

**食中毒にご注意！**

ポイントは3つ

### つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける  
肉用・魚用・野菜用
- 清潔な調理器具を使用する

### ふやさない

- 低温で保存する
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない(7割程度で)
- 作ったものは早めに食べる



### やっつける

- 中心部まで十分加熱する
- 調理器具を消毒する

85～90℃  
90秒間以上

## 「認知症オンラインカフェ」のお知らせ

認知症の人、認知症の人を介護している人、認知症に興味がある人を対象に開催しています。Zoomというアプリを使います。Wi-Fiが繋がっている環境での参加をお勧めします



毎月第3 水曜日 10時～開催

場所：オンラインまたは、  
大野北第1地域包括支援センター多目的室

参加費：無料

お申込みは大野北第1地域包括支援センターまで

