

おおくま座とは？

星座のほうではありません。
地域包括支援センターの職員と居宅介護支援事業所のケアマネジャーさん達の交流・勉強の場の名称です。コロナ禍でもあり、ZOOMで参加もあります。

定期的で開催しており、今回は災害時の対応について話し合いをしました。近隣住民の皆さんの住み慣れた地域での生活を支援できるように私たちも日々学んでいます



認知症オンラインカフェ

日程：毎月第3水曜日
時間：10：00～11：00
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



★ZOOMというアプリを使います。
オンラインでの参加が難しい場合は、
相談下さい。Wi-Fiで繋がっている
環境での参加をお勧めします。

「地域包括支援センター」とは…？

高齢者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ための総合相談窓口です。

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 にお住まいの方の
担当窓口となっています。

ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。



至 桜美林学園

淵野辺小

〒

● 精米店

● 文具

● 銀行

淵野辺駅

北口

時計店と文具店
の間を曲がったら
すぐ！！

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

☎042-704-9551

(月～土8:30～17:15)

アドレス:oonokitadail@sowa.or.jp

季刊紙NO.37 令和5年 新春号

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

あけましておめでとうございませす

去年はプロ野球の佐々木投手が完全試合を達成したり、
サッカーの日本代表が強豪ドイツやスペインを相手に
逆転勝ちを収めたりと、スポーツで盛り上がる事が
多かった年でした。

スポーツを楽しめるのは、するのを見るのも
健康があったればこそ。

大野北第1地域包括支援センターでは、
皆様の健康づくりに役立つ企画を検討して参ります。
本年もよろしくお願ひいたします。

センター長 伊藤憲秀



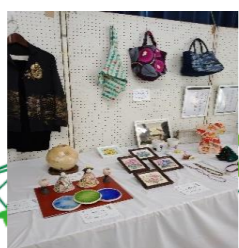


第七回 山王長寿会作品展

令和4年11月12日(土)

コロナウイルス感染拡大の影響により、2年ぶりの開催となった山王長寿会の作品展におじゃましました。

様々な趣味をお持ちの会員の皆様の作品は力作ぞろいで、とても見ごたえがありました。来年も無事開催となりますように。



家族介護者教室

日時: 令和5年1月20日(金)

午後2:00~午後3:00

場所: 大野北第1地域包括支援センター 多目的室

対象者: ご家族の介護をされている方、
介護を卒業された経験者。参加費無料です

みなさんでのおしゃべり会です。「自分以外にも、介護している人はいるのかな?」「他の人はどうしているのかな?」「ちょっと、疲れたなあ」など、他の方とお話してみませんか。

もちろん、介護と関係のないお話も大歓迎です。いつも頑張って介護していますが、この日は“自分の時間”を楽しみましょう。



ラジオ体操のご案内

「ラジオ体操元気かい」では相模原スカイハイツ住民の皆さんの健康増進、親睦を図ることを目的にラジオ体操を開催しており、現在30名の方が参加しています。ただいま参加者を大募集中です。近隣にお住まいの方も大歓迎です。ぜひご参加ください!



日時: 毎週火曜日・木曜日
午前7時集合 15分~20分程度
場所: 上原公園
(相模原スカイハイツ横)
雨天中止
事前連絡不要・当日参加OKです
運動しやすい、暖かい服装でお越しください。

主催 「ラジオ体操元気かい」実行委員会
後援 相模原スカイハイツ自治会・管理組合



ヒートショックにご注意!

ヒートショックは、急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こります。特に今の寒い時期の入浴時には注意が必要です。



ヒートショックを防ぐポイント

- ① 脱衣所・浴室は入浴前に暖める
- ② 入浴は41度以下のお湯で10分以内で
- ③ 立ち上がる時はゆっくりと
- ④ 食後や飲酒後の入浴は避ける

もしもヒートショックになったときは...

- めまいやふらつきを感じたら
無理に立ち上がらない。体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待つ。
- ご家族が起こした場合は
すぐに119番を!
浴槽内で溺れていた場合は浴槽から出す。人手がない時はお湯を抜く
対策をして安全に快適に入浴時間を楽しみましょう