厚木市玉川・森の里地域包括支援センター通信

ふれあい

令和三年 秋号

緊急事態宣言が解除となりました。これから先のことは予測できませんが、コロナ前の状態に“全てが元通り”に戻ることはなかなか考えづらいことです。過度な自粛は体力低下を招きます。すでに私たちの日常になっている「基本的な感染対策」を日々行いながら少しずつ活動範囲を広げていきましょう。

【老化予防のポイント】

○適度な運動　○他者交流　○メリハリのある生活

食欲の秋！運動の秋！読書の秋！それぞれの秋を楽しみながら、有意義な毎日をお過ごしください。

生活でご心配がありましたら当センターへご相談ください。

認知症サポーター養成講座

10月4日（月）、七沢森林公園（公益社団法人神奈川県公園協会）の職員さんへの認知症サポーター養成講座を初めて行いました。日々公園管理に従事する24名の方が新たにサポーターとなりました。

【住　所】厚木市小野２２４０－１（小町山ｸﾞﾘｰﾝﾎｰﾑ1階）
【電　話】０４６（２５０）９０９１
【ＦＡＸ】　　（２４７）１２６６
【e-mail】tamagawa-houkatsu@seiryukai1989.com
【開所時間】［平日］8:30～17:15［土曜日］8:30～12:00

お気軽にご連絡ください♪