

知っていますか？

## 未病センターあつぎ

健康寿命を延ばすには…

健康度を見える化し「未病」の改善に役立つコーナー

測定機器で体組成・血圧・血管年齢・脳年齢・骨健康度を無料で測定!!

平日9時～12時・13時～16時（予約不要）

厚木市保健福祉センター2階

「健康度見える化手帳」がもらえるよ!!

必要な方には健康相談や運動講座もご紹介しています。

健康づくり課 成人保健係 225-2201



空いていれば20分ぐらいで5つ全て測定できますよ!!  
お買い物など近隣に来た時はお気軽にお立ち寄りください。

### 未病とは…?



図1. 未病の考え方

人の健康状態は、ここまでは「健康」  
ここからは「病気」というように明確に分けることはできません。  
健康と病気の間で連続的に変化している状態を「未病」といいます(図1)。



この未病のコントロールの仕方で老化の個人差が生じ、それが寿命の相違につながってきます！  
特定の病気になってから治療を開始するのではなく、普段の生活において心身の状態を整えて、より健康な状態に少しでも近づける「未病を治す(=改善する)」取り組みが大切になってきます。

神奈川県衛生研究所衛研ニュースNo.174より

測定はしたけれど…。今までも健康には気を付けて生活していたからこれから何をどうすればいいんだろう…？  
私たち保健師・管理栄養士が常時います!! こういうお悩み…ご相談ください。

### (有)林プロパン商会の取り組み

下荻野にある林プロパン商会に驚きがあったのでご紹介します。

最近では地元の御用聞きタイプの商店が少なくなりましたが、どこに頼んでもいいかわからないようなちょっとした困りごとにも対応しています。例えば下水が詰まったや電球を取り換えたいなどガスの事に限らず伺っています。また、口座引き落としなどキャッシュレス時代の今、訪問して顔を合わせて集金することも大切だと思って続けているお店です。ガスの利用量が…。集金に行っても会えない…。検針時に郵便物がたまってるなあ…。

ちょっといつもと違う…。「ゆるやかな見守り×お仕事」なんです。今までには救急車を呼ぶこともあったそう。顔が見える関係だからこそ安心してお話しや頼み事をしていよう…。担当者は、月に1回会えることを楽しみにしてくれていることを実感しているそうです。



## 番外編

# 地域包括ケア TIMES

# 秋号

第6号

超高齢・人口減少社会の到来に伴い、自助、互助、共助、公助を担う全ての人それぞれの役割を果たすことが重要です。

特に、重度な要介護状態になっても、障がいがあっても、誰も排除されることなく、「見守り、見守られ、支え合う地域」が形成されるためには、地域が、地域で、地域住民をケアするという社会づくりの精神が一層求められます。

## 厚木市がめざす将来像

誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる地域包括ケア社会

発行 厚木市 福祉部 福祉総務課 地域包括ケア推進担当  
住所 〒243-8511 厚木市中町3-17-17  
電話 046-225-2047 FAX 046-221-2205  
メール 1900-08@city.atsugi.kanagawa.jp  
URL <https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>

## お知らせ

### 出前講座!!

地域包括ケア推進担当では…『地域包括ケア社会について』『最期まで自分らしく過ごすには…』『人生100年時代…私たちができること』など、皆さんの所に出向いてお話をさせていただいております。

ちょっとお話聞いてみようか…と思い立ったらご相談ください(^^)

令和元年度 地域包括ケア市民講演会  
令和元年 11月22日 金 最期まで自分らしく 13時30分～16時 (12時30分開場)

#### 第1部 特別講演

「穏やかな最期を迎えるために」  
～平穏死のすすめ～

— 講師 —  
世田谷区立特別養護老人ホーム  
芦花ホーム 医師  
石飛 幸三 氏

#### 第2部 パネルディスカッション

「最期まで自分らしく生きる」  
～石飛幸三×厚木の医療・介護～

総合司会 厚木市文化会館 大ホール TBSアナウンサー 入場無料 手話と字幕あり 豊田 綾乃 氏  
コーディネーター 東京大学高齢社会総合研究機構 特任講師 後藤 純 氏



## あつぎのえいがかんkiki

アミューあつぎ9階（厚木市中町2丁目12-15）

TEL：046（240）0600

懐かしい映画、家族で観れる映画、地域が求める姿の映画、子育て中の方が託児も使って気分をリフレッシュ!! できる映画を…。自分たちのやりたいことを形にできるように取り組んでいます。リクエストも参考にしています。

入手できないものもあるので全てを上映はできませんが（・・・）映画館はテレビでは得られない空間…隣は知らない人なのに1つの仲間になって同じものを観ている…これって普段では体験できない非日常的な体験…そして夢と感動を共有しているんです。

今もお客様同士話をしたり、スタッフと談笑することはありますが、もっと多くの人を外に出るきっかけになり、会話を楽しむきっかけになりたいとスタッフは思っています。

大きな映画館にはないアットホームな地域のコミュニティの場にみなさんと一緒にしていきたい(^)と頑張って運営しています。



お待ちしております(▽)/ kikiのみなさん

## 江戸おむすび100万人プロジェクト

The Ground Café（厚木市泉町7-20）

TEL：046（281）9595



代表 平野さん

**本日のMENU**

伊勢屋  
牧田農家さんの減農薬のお米にぎった  
・五分付き玄米のお結び  
ひじき、おからチーズ、しそわかめ

玄米合わせ味噌で作った  
・夏野菜でほっこりお味噌汁  
ズッキーニ、オクラ、お豆腐、玉ねぎ

ラーメン屋さんが作った  
・ほっぺが落ちるトロツと煮卵

夏だよ！サッパリ！  
・叩きキュウリの薬味和え

お隣り松田みんのお家で採れた大葉、瀬南きゅうり、千葉漬屋ミョウガ

名前のおりメニューはおむすび!! 地域の人みんなが集まり様々な世代が子ども達とつながり誰もが来たくなるコミュニティ『みんなの食堂』を目指しています。

中小企業にも「みんなの食堂」の取組みを働きかけています。食材は、お米を寄付してもらったり、ボランティアが野菜を持ち寄ったり…。来て楽しい居場所を作りたいのでスタッフがアイデアを出し合い…。

今後は、着なくなった子供服交換や学習支援もしていきますよ(^)

子ども：100円（小学生以上）乳幼児は無料

大人：300円（高校生以上）

開催日や時間など詳しいことはホームページをご覧ください。

## 暮らしの保健室あつぎ

厚木市妻田東1丁目2-1

TEL：046（409）9512



代表 島崎さん

暮らしの保健室は全国で66か所。

それぞれの形態で運営しています。病気で悩む人も、そうでない人も、だれもが気軽に相談に訪れることができる場所。

1階はジェラートを販売しています。～イタリアのように行きつけのジェラテリアを目指しています^^2階は居場所のスペースになっています。暮らしの保健室あつぎはここで活動しています。色々な専門家や企業などたくさんのサポーターがあり、暮らしの保健室あつぎを支えています。サポーターが企画したイベント開催や会議室の無料貸出も行っています。



RUN伴（認知症啓発イベント）のエリア会議

また、相談事などその道のプロや正しい知識を持っているサポーターにつながりを持てるよう支援もしています。

ここは、自分たちの力に気付ける場所であり、自分を守るために「正しい情報」と「正しい知識」が得られる場所。

外のベンチは、いつでも（定休日でも）使ってください!!

大雨の日は、屋根があるため幼稚園の送迎バスの停留所に使ってもらっています。

利用してくれる方々が

サポーターの作品を寄付して頂き、販売して居場所維持費となっています。

「こういうところがあれば助かる…」

という場所に進化し続けます(^)/



詳細情報のURL

