

大津 地域包括 支援センター便り



特集：地域の井戸端とは・・・

大津地域包括支援センター便り発行にあたって

近藤センター長からの挨拶と包括センターの紹介

シリーズ大津百景

その①

台風が運んできた朝焼け
シャロームから旗剣崎を望む

最新の消費者被害情報

社会福祉士が最新の消費者被害情報をお届けします。



「大津地域包括支援センター便り発行にあたって」

～地域を知ること～

センター長 近藤 勝利



当センターが平成18年8月1日に開所して14年が経ちました。この間に当センターでは様々な高齢者福祉に関する支援を行ってきました。幅広い相談ケースに対応するため、多くの関係者の皆様と連携をとってきましたが、最近、心強く感じているのは「地域の皆様の力」です。商店街や隣人の方、町内会や地区社協・民生委員などの皆様のご協力には頭が下がる思いです。

当センターでは「地域を知る」と言う事を大切にしてきました。当センターは走水の特別養護老人ホームシャローム、京急大津駅前ランチと2カ所で活動をしています。「地域を知る」ためには、住んでいる人やインフラなどを調べる必要があります。

また、その地域の地形など、自然の特色も大切になります。

走水は灯台のある県立観音崎公園にも近く、東京湾を一望できる、とても景色のいい場所にあります。当法人の理事長だった故堀健次郎氏は「シャロームは井戸端と灯台だよ」と言われました。地域を知り、地域の方々が集い、会話のできる、井戸端と灯台の様な存在を当センターは今後も目標に活動していきたいと考えています。





シリーズ大津百景その①

台風が運んできた朝焼け ～シャロームから旗山崎を望む～

担当が独断と偏見で選んだ、大津地区の隠れた名所を紹介するコーナーです。

栄えある一カ所目に選ばれたのは、走水の特別養護老人ホームシャローム前の小径から、旗山崎と伊勢山崎の丁度中間辺りを見下ろす風景です。

今年の台風で木々がなぎ倒されるまで、この絶景に長年シャロームに勤める職員も誰一人として気づいていませんでした。コロナ渦に気をとられがちですが、台風シーズンも間違いなくやってきます。

この朝焼けを見る度に、災害に対する備えの重要性が思い起こされます。



最新の 消費者被害情報

新型コロナウイルス感染症関係の給付金詐欺が増えています。3月上旬以降、全国で88件確認され、被害額が計約8395万円の被害が出ています。中には、高齢者だけに特別な給付金が出るなどと言い、キャッシュカードを奪い取る詐欺などもあります。また、オレオレ詐欺の被害もいまだに多いのが現状です。

大切な資産をだまし取られないように、普段から家族と連絡を取り合い、家族しかわからない合言葉を考えたり、慌てず周りに相談をするようにするようにしましょう。

手続きに関して行政や公的機関が、通帳やキャッシュカードを預かったり、暗唱番号を聞くことはありません。

少しでもおかしいな?と思ったら気軽にお近くの地域包括支援センターや消費生活センター（188）にご相談ください。





発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC

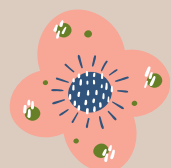
大津 地域包括 支援センター便り



今月の表紙「馬堀海岸線のソーシャルディスタンス」

コロナ緊急事態宣言中、皆様はいかにして健康を維持されましたか？大津地域にはランニング・ウォーキングのメッカ「馬堀海岸線」があります。しかし宣言中は平日も休日も人が集中し、これでは密が防げなくなってしまうと行政も悩んだのでしょうか。苦肉の策として「散歩は上段 ジョギングは下段」とソーシャルディスタンスを確保。（写真が小さくて見にくいですが、黄色い表示板に書いてあります。）

ルールを守り、笑顔でお互いに挨拶を交わしながら運動に勤しむ皆さんの姿を見ていて、人との繋がりがって素敵だなと再認識。そして、どこか懐かしい景色にも感じました。



特集：残暑も危険！！熱中症対策

特集：残暑も危険！！熱中症対策

異常な暑さの夏に気を付けたい熱中症対策を包括支援センターの看護師から紹介します。

シリーズ：成年後見制度①

成年後見制度って何？
知っておきたい成年後見制度についてシリーズで紹介します。



「残暑も危険！！熱中症対策」

看護師：下田 敏子・卓地 由香里

9月に入っても暑い日が続いていますね。そろそろ疲れも出てくることかと思えます。まだまだ油断できない熱中症。今回は「残暑も危険！熱中症対策」をテーマにお話ししていきます。熱中症の発生はご存じの通り暑さに慣れていない時期にピークが来ます。しかし夏の暑さを乗り越えた今も案外多いのです。体力の低下やクーラーの使用時間の短縮、水分不足……。残暑も油断大敵なのです。連日の報道で皆様熱中症対策はバッチリだと思えます。今一度再確認の為と思いお付き合いください。

まず熱中症予防には水分補給！水分が体に吸収されるまでには約30分程要します。更に炎天下の中10分外を歩くと100mlほどの水分が失われます。

水分がなくなってから摂取しても遅い！！用事の前後に飲む習慣をつけましょう！ワンポイントアドバイスとしては、塩分の含まれた水分が効果的ですが、さらに効果を発揮するのがブドウ糖。ブドウ糖が入ることにより、腸での吸収が促進されます。残暑の相棒に是非スポーツドリンクを！！

また、就寝中も落とし穴。就寝中も水分は失われています。クーラーをつけっぱなしにし一定の温度を保つことで熱中症予防や快適な睡眠に繋がります。コロナ禍で自宅で過ごすことも増えてきています。自宅での熱中症での死亡率は意外と高いのです。ぜひ暑さを感じなくても一定の温度で快適なおうち生活をお過ごしください。

成年後見制度～その①～ 成年後見制度って何？



最近耳にすることが増えてきた、成年後見制度ですが、成年後見制度の内容まではなかなか理解するのが難しい制度だと思います。

このコーナーでは成年後見制度をシリーズで出来るだけわかりやすくご説明できればと思っています。

第一回は、ズバリ成年後見制度って何？という疑問にお答えしたいと思います。



後見人

成年後見制度とは、認知症，知的障害，精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は，不動産や預貯金などの財産を管理したり，身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり，遺産分割の協議をしたりする必要があっても，自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。

また，自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい，悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し，支援するのが成年後見制度です。

次回は、成年後見制度の種類について紹介したいと思います。

出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)





発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC

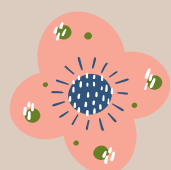
大津 地域包括 支援センター便り

2021年1月号

vol. 3



今月の表紙「コミュニケーションは全集中...ではなく阿吽の呼吸で」
帰り道、同じ時間同じ場所で必ず出会う猫二匹。勝手に「あーちゃん」「うーちゃん」と名付けています。そう、金剛力士像の開口の阿形（あぎょう）像と、口を結んだ吽形（うんぎょう）像に由来しています。古来、多くの言葉に表さなくても心が通い合うことを「阿吽の呼吸」と形容しますが、これこそコロナ禍で他者と接する時間が減っている今こそ必要なことではないでしょうか。大ヒットしたアニメ「鬼滅の刃」に出てくる「全集中の呼吸」では疲れてしまいますから。



特集：センター長から新年のご挨拶

シリーズ：成年後見制度②

成年後見制度の種類
成年後見制度の種類を紹介します。

シリーズ：レンジで簡単レシピ

今回は、お正月にぴったりのお雑煮活用
メニューを紹介します。



迎春

センター長より新年のあいさつ

大津地域包括支援センター センター長：近藤 勝利



明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナに始まり、年が明けても終息の兆しは見えません。

私たちが地域目標として掲げていました「フレイル予防(介護予防)」の活動をどの様に行なっていくか、昨年の非常事態宣言の時は大変心配しました。

「フレイル予防」には「栄養」「運動」「社会活動」の3つの要素が欠かせません。昨年は地域での行事も中止になり、高齢者の皆さんも外出を控えることが多くなり、その為、「社会活動」の機会も少なくなり、それに伴い「運動」をする機会や、十分な「栄養」を摂る機会を失う状況が多くあったと思います。

そのような中でも地域の関係者の皆さんと連携をとり、コロナ禍に合った「フレイル予防」の活動が出来たことに感謝します。具体的には「シャロームふれあいお弁当」の活動や「フレイル予防」に関するパンフレット配布、「救急安心カード」の見直しなどがありました。

最近ではテレビやネットなど様々な媒体を通して「運動」や「健康」などの情報が提供されていますが、その様な時代にあっても、地域の関係者が訪問してお話を下さることに勝る手法はないと思います。「シャロームふれあいお弁当」の利用者からは「ボランティアの方が自宅に来てくれて声をかけてもらい、大変うれしい」などの意見も聞かれました。

当センターでは今後も大津地区社会福祉協議会や民生委員さん、地域のボランティアさんや大津地区の皆さんと協力して高齢者支援を行ってきたいと考えています。また、高齢者の皆さんで一人暮らしをしている方がいましたら、どうぞ当センターや身近な関係者の皆さんへ声をかけて下さい。



成年後見制度～その②～

成年後見制度の種類

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。

また、法定後見制度は、「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれており、判断能力の程度など本人の事情に応じて制度を選べるようになっています。法定後見制度においては、家庭裁判所によって選ばれた後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を支援します。

出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)



管理栄養士が教える簡単電子レンジレシピ からだポカポカけんちん汁

1人前栄養価/エネルギー 72kcal
たんぱく質 3.4g 塩分 1.2g

【材料】

木綿豆腐	30グラム	★大根	30グラム
油揚げ	2グラム	★人参	12グラム
ごま油	2cc	★ごぼう	10グラム
だし汁	180cc	★干椎茸	1枚
塩	1グラム	★こんにゃく	10枚
醤油	1グラム		
長ネギ	8グラム		

【作り方】

- ①干椎茸を水で戻しておく。
- ②材料を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に★を入れごま油を回し入れだし汁を大さじ1ふりかけ電子レンジ（600W）で5分加熱する。
- ③②をレンジから取り出し柔らかくなっていたら豆腐、油揚げ、干椎茸の戻し汁とだし汁を合わせた180cc、調味料を入れ、600Wで5分加熱する。
- ④長ネギを散らして出来上がり。



☆向井管理栄養士の一口メモ

最近は、冷凍食品やカット野菜などでけんちんの具が販売されています。それを上手に取り入れてもいいですね。また、お餅を入れてお雑煮やうどんを入れてけんちんうどんにしてもおいしいです。



発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC

大津 地域包括 支援センター便り

2021年4月号

vol.4



今月の表紙「大津地区に春が来た・・・」

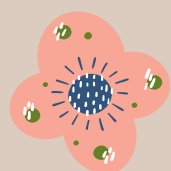
今年はコロナ禍の中、新しい生活様式や緊急事態宣言など様々なことが起こった年でした。

でも、どのような時にも春が来る・・・

新たな旅立ちを告げる花はどの様な世の中になっても変わらず花を開きます。

大津地区のサクラの名所、走水水源地のサクラも開花するのを今か今かと待ちわびています。

大津地域包括支援センターも本年度から新体制での活動になります。これからも当センターをよろしくお願いします。



新・旧センター長からのご挨拶



新センター長鈴木からのご挨拶

大津地域包括支援センター センター長：鈴木 礼



この度、当センターのセンター長を拝命しました、鈴木礼と申します。僭越ながら簡単に自己紹介をさせていただきます。

生まれも育ちも職場も横須賀で、一度も横須賀を出たことがない生粋のスカッ子です。家族は子ども5人と妻の7人家族で、貧乏子沢山を実践中。将来の介護予防として（笑）毎週テニスをたしなんでおります。前職は普通のサラリーマンで、不景気のあおりを受け会社が傾きかけたとき、「これからは高齢者福祉の時代だ！」と一念発起し（逃げ出して）転職しシャロームへ来たのが早18年前。入浴サービス、デイサービスを経て当センターに配属されました。

十年一昔と申しますが、高齢者福祉を取り巻く環境も、介護保険制度が施行された当時と比べますと、激しく様変わりしているように思えてなりません。人のためになっているという理由だけで介護や福祉がもてはやされた時代から今や、介護や福祉の質が問われ、地域社会における我々の役割や責任も大きくなっています。

しかしながら、昔も今も変わらないものもあります。それは「コミュニケーション」。どんなにネットワークが整備され、どんなにカメラやスマホやパソコンが普及しても、最良のコミュニケーション手法は「会うこと」に他なりません。お互いの息遣いや表情の変化を感じ、言葉に言い表せない感情を読み取る。そしてこういった非言語コミュニケーションは、安心感をより一層増長してくれます。

今まで当センターが築いてきた伝統はこの、地域の皆様に対しての「安心感」に他ならないと思います。私たちはこの伝統を守り、引き継ぎ、育てていく所存でございます。どうか新体制の門出に際しまして、今後共、皆様のお力添えいただけますよう、お願い申し上げます。



2



2

近藤前センター長よりご挨拶

大津地域包括支援センター 前センター長：近藤 勝利

大津地区の皆様、関係機関の皆様大変お世話になりました。平成18年8月に大津地域包括支援センターがシャロームに開所され、社会福祉士の私と看護師、主任介護支援専門員の3名だけで業務を行っていました。当時は「大津地域包括支援センター」の名前を覚えていただくために、各町内会や医療機関、福祉の関係機関等へ案内チラシを持ってご挨拶に回った記憶があります。当時どのような相談があったのか、古い記録を探して見ましたら、横須賀市の全13地域包括支援センター(現12地域包括支援センター)の社会福祉士で作成した「消費者被害に遭わない方法を教えます。知っていますか?成年後見制度」のパワーポイント資料が出てきました。教室活動の中でこの資料を使って啓発活動を行ったことを思い出しました。

今でも消費者被害は大きな問題になっており、加えて8050問題(「80代」の親が「50代」の子どもの生活を支える)など家族全体を含めた相談対応が多くなっています。当センターの職員は12名になり京急大津駅前に相談窓口「シャロームひろば」を開設するなど、徐々に相談体制を整えてきましたが、医療・福祉・地域の関係者との連携は、ますます必要になってきています。私は4月より同じ法人内の障害者福祉に従事する事になりましたが、今後は障害者支援を通して、地域の皆様と連携をとっていきたいと考えています。当センターも含めて今後共よろしくお願いいたします。



発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC



大津 地域包括 支援センター便り



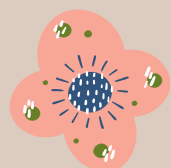
今月の表紙「あさりの消えた日」

2年前からあさりの数が減り、昨年はコロナ感染対策のため営業せず。そして今年の事前試し堀りでも取れ高はゼロに近く開設を断念した、とありました。

表面上の景色はいつもと変わらぬこの美しい走水海岸の水面下で、いったい何が起きているのでしょうか。

人間の体も同じです。人前では気丈に構えていても、水面下（体の中）では病気を抱えていたり、大きな悩みを抱えていたり…。

きっと、あさりも走水に帰ってきます。皆さんも苦しみや悲しみを乗り越えられるよう、一緒に進んでいきましょう。そして、もし一人で苦しみが処理しきれなくなったら、包括支援センターの門を叩いてください。



特集：自分らしい生活を送るために

～病気・怪我編～

シリーズ：成年後見制度③

保佐制度とは、どんな制度？

シリーズ：レンジで簡単レシピ

今回は、暑い夏に食べやすい「茄子」と「オクラ」のレンジ蒸しの作り方を紹介



自分らしい生活を送るために（病気怪我編）

大津地域包括支援センター 主任介護支援専門員：長雄 想太郎

自分らしく生きていくためには健康で介護が必要でない状態を維持していく事が大事になってきます。

では介護が必要になってしまう原因とはどのようなものがあるのでしょうか？
病気や怪我による体力低下や機能の衰え、年齢による心身及び脳の機能低下があげられると思います。

病気・怪我の早期発見・早期治療が必要になります。

そのためには定期的な検査やちょっとした体調変化の時に相談できるかかりつけ医を見つけておく必要があります。
でも、どのかかりつけ医にしたらいいのか迷いますよね？

かかりつけ医を探すにあたって考慮した方がいいかと思うポイントを記入しておきます。



☆かかりつけ医を決めるポイント

① 通院しやすい。（自宅付近等）

② 話をしっかり聞いてくれて話しやすい。

③ 病気・治療・薬などについてわかりやすく説明してくれる。

④ 必要に応じて適切な専門医を紹介してくれる。

⑤ これまでの病気や食べ物・薬のアレルギー等を把握してくれる。

⑥ 病気だけでなく医学的な意見を述べ介護プランにも参加してくれる。

⑦ 食事面等日常の健康管理のアドバイスをしてくれる。

自分にとって良いかかりつけ医を探して病気の早期発見・治療に繋げていきましょう。

早めに分かれば健康寿命も延びて自分らしい生活が送れると思います。

ちなみに介護保険申請する際にもかかりつけ医がないと申請ができないのでその意味でもかかりつけ医を決めておいた方が良いでしょう。
今回は薬についてのお話をしたいと思います。

「保佐」制度とは、どんな制度？

精神上的の障害（認知症・知的障害・精神障害など）により、判断能力が著しく不十分な方を保護・支援するための制度です。この制度を利用すると、お金を借りたり、保証人となったり、不動産を売買するなど法律で定められた一定の行為について、家庭裁判所が選任した保佐人の同意を得ることが必要になります。保佐人の同意を得ないでした行為については、本人または保佐人が後から取り消すことができます。ただし、自己決定の尊重の観点から、日用品（食料品や衣料品等）の購入など「日常生活に関する行為」については、保佐人の同意は必要なく、取消しの対象にもなりません。また、家庭裁判所の審判によって、保佐人の同意権・取消権の範囲を広げたり、特定の法律行為について保佐人に代理権を与えることもできます

出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)



管理栄養士が教える簡単電子レンジレシピ

茄子とオクラのレンジ蒸し

1人前栄養価/エネルギー105kcal

たんぱく質3g カルシウム98mg 塩分0.3g

【材料】

茄子	80g (1本)	★めんつゆ	小さじ2
オクラ	20g (2本)	★酒	小さじ2
おろし生姜	少々	★ごま油	小さじ1/2
万能ねぎ	5g (1本)		

【作り方】

①茄子はへたを取り縦に6当分し、食べやすい大きさに切る。

オクラは塩でうぶ毛をこするように洗い、へたを取り斜めに3等分に切る。

②茄子とオクラを耐熱容器に入れ、★を入れさっと混ぜ合わせラップをふんわりかけて600W3分加熱する。

③全体を混ぜ合わせ、万能ねぎ、おろし生姜をちらす。



☆向井管理栄養士の一口メモ
パプリカやズッキーニ等でもできます。調味料は好みで足したり減らしたりしてください。
また、冷やして食べても美味しいです！



発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC

大津 地域包括 支援センター便り



今月の表紙「ちょっと番外編」

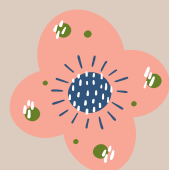
今年の4月から長男が千葉に就職をし一人暮らし。先日帰省したため千葉に送りがてら小一時間の観光。なので今回はついに大津を飛び出して番外編です。

久里浜港～金谷港までフェリーに乗り、金谷港から長男だけ電車で市原市の社宅に。私はまたフェリーで久里浜港に戻るというプラン。東京湾フェリー、実は人間だけだと片道大人800円と気軽に船旅を楽しめますので、皆様にもお勧めです。

わずかな時間しかありませんでしたが、鋸山に初めて登ってみました。展示スペースに「現存する鋸山石材」として横須賀市内数か所の写真が。なんだか嬉しくなりましたが、その写真もまた古いので「現存」しているかどうかは要チェックです。

長男との別れを惜しみながら、フェリー乗り場でしばし語らいの時間。ふと対岸の景色を見ると、なんと美しいことか…。でもそうです。金谷港の対岸は久里浜（横須賀）なのです。

何事も、色々な方向から見てみないと気づけない美しさもある。景色だけでなく人間関係だってそうだと思います。違う角度から見てみたら、苦手だった人や物事の美しい側面に出会えるかもしれませんね。



特集：自分らしい生活を送るために

～薬編～

シリーズ：成年後見制度④

補助制度とは、どんな制度？

新入職員紹介！！

10月から配属となった新入職員
青木信一を紹介します。

おくすり手帳

この手帳は貴方の健康増進の為に、お薬の管理をする大切な手帳です。



自分らしい生活を送るために（薬編）

大津地域包括支援センター 主任介護支援専門員：長雄 想太郎

病院で出された薬は、処方通り飲めていますか？また自分の判断で薬を止めてしまっている方はいませんか？

自分の判断で止めた薬がもしあなたの健康にとって必要な薬だった場合、あなたらしい生活を脅かす事になりかねません。薬の飲み忘れも同様です。

「でも、この薬飲むと体調が悪くなるんだよね」という方もいると思われるので薬を飲んで異変を感じた際は、まずかかりつけ医に相談してみてください。薬を替えたり、量の調整をしたり、場合により中止して様子を見たりすることがあります。お医者さんに相談する際は飲んでいる薬すべての内容（お薬手帳を利用すると良いと思います）、飲んでいる市販薬、サプリメントの情報をお伝えください。

薬の飲み忘れについては、お薬カレンダーや区分けされている薬の容器を利用したり、薬の一包化をしてもらったりすると良いかと思えます。薬の管理について居宅療養管理指導というサービスもありますが、かかりつけ医が「認知機能の低下又は身体機能の低下で通院及び来局が困難である」と認めた場合に利用できるサービスなので、かかりつけ医もしくは担当のケアマネジャーがいる方はその方に相談してみてください。

薬の副作用が出やすい人

- ・肝臓や腎臓に病気がある人
- ・アレルギーを持っている人
- ・多種類の薬を飲んでいる人
- ・栄養状態が極端に悪い人

※個人差があるので必ずしも当てはまるわけではありません。

頭痛・ふらつき・眩暈・吐き気・脱力・下痢等の症状が出たらすぐに薬剤師又は医師に伝えてください。

正しく薬を飲んで元気に暮らしましょう！



成年後見制度～その④～

「補助」制度とは、どんな制度？

軽度の精神上的の障害（認知症・知的障害・精神障害など）により、判断能力の不十分な方を保護・支援するための制度です。この制度を利用すると、家庭裁判所の審判によって、特定の法律行為について、家庭裁判所が選任した補助人に同意権・取消権や代理権を与えることができます（※）。ただし、自己決定の尊重の観点から、日用品（食料品や衣料品等）の購入など「日常生活に関する行為」については、補助人の同意は必要なく、取消しの対象にもなりません。



出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)

新入職員紹介！！

10月1日付けで大津地域包括支援センターに配属となりました社会福祉士の青木信一と申します。

今回、このような紹介紙面をいただき感謝申し上げます。

簡単に自己紹介を・・・私は生まれも育ちも横須賀育ちですが、中学校以降は全て市外の学校に通学しておりました。前職も市外の会社でしたので、地元で仕事に就けることに感慨ひとしおです！！そういった意味では改めて、空気感、景色、人情等、横須賀の良さを実感できることを楽しみにしております。ちょっと老けてはおりますが、新入社員だと思って、内部外部問わず遠慮なくビシビシ鍛えてもらえれば幸いです。自信があるのは体力くらいですが、これを機会に初心にかえり、一日も早くお役にたてるよう頑張りたいと思います。

どうかみなさん、よろしくお願い申し上げます。





発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC