

富士岡地区 高齢者みまもりネットワーク便り

平成28年8月
～ 第107号 ～

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳
〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
電話 87-6873 FAX 87-7122
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

回覧



「山の日」をご存知ですか？



国民の祝日に関する法律の一部を改正する法律が施行され、今年から8月11日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、国民の祝日「山の日」となりました。これにより、「国民の祝日」の年間日数は、16日となりました。
～内閣府ホームページより抜粋～

登山をすることは簡単なことではありません。この機会に登山を計画される方は、事前の準備をしっかりと行ってください。

登山をすることが難しい方は、富士山の色々な表情を眺めて楽しみましょう！！



夏バテの原因・症状を知り 夏バテを解消しましょう！！



《夏バテの原因》

1. 水分不足
2. 高い気温によって汗の調節が上手くいかなくなり、体温が体の内にこもる
3. 外気（気温）と内気（エアコンの効いた室内）を出入りすることで自律神経が乱れ、それが原因で体調不良になる



《夏バテの症状》

食欲不振 ・ 倦怠感（だるい・・・） ・ 頭痛、めまい、たちくらみ、腹痛、微熱など

《夏バテの解消方法》

1. エアコンの使い方に工夫を！！（直接風を体に当てない・外気との温度差を5℃以内に）
2. 食事法で対策を！！（冷たい物ばかり食べない・豚肉や鶏肉を食べる）
※豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果、鶏肉に多いタンパク質は体力をつけます！
3. 規則正しい生活を！！
※夏バテになりにくい人の多くは、日頃から食事や睡眠、運動を心がけている人だそうです！
4. ハッカ油を使ってみましょう！！
お湯や水を洗面器に入れ、2～3滴のハッカ油をたらしタオルに浸して絞り体や頭を拭いて見ましょう！
また、入浴時にいつものシャンプーを手に取り、1～2滴たらし洗髪すると爽快ですよ！！虫除け効果、消臭効果もあります。

※刺激が強いので原液での使用はやめましょう！！





公開市民講座を開催しました

7月21日(木) 御殿場市民会館を会場に公開市民講座『高齢になっても安心して地域で暮らせるために』を開催しました。一人暮らしの方や身寄りのない方が、財産管理や生活をどのように守っていくか、どのような制度・資源があるのかを学んで頂きました。

第1部では、御殿場市社会福祉協議会の寄り添い支援室室長 杉山輝真 様に「高齢者の権利を守る制度と御殿場市社会福祉協議会の取り組みについて」と題し、ご講演いただきました。

日常生活自立支援事業と成年後見人制度の違いについて、わかりやすく説明していただきました。寄り添い支援室では、高齢者の問題だけではなく、経済的に苦しい時や生活に困った時などは「生活保護になる前に・・・」と様々な方面から相談に乗り、支援しているということでした。



第2部では、一般財団法人セカンドライフ支援協会の代表理事 増田 惣一郎 様に「身元保証制度について」ご講演いただきました。

実際の支援内容や、相談から手続きまでの流れ、料金設定の仕組みなどをわかりやすく説明していただきました。成年後見人制度では対応が難しかった「エンディングサポート(死後事務や埋葬など)」も行っているということでした。多くの身元保証会社は、支援内容に関係なくセット料金で組まれているために、一般の方では申し込みにくい高額な料金体系となっていますが、セカンドライフ支援協会は、基本料金と必要な支援を組み合わせていくオプション形式となっているため、安心して利用できる料金となっているそうです。



※資料が必要な方は、ご連絡ください。



富士岡はつらっクラフ



富士岡地区にお住まいの65歳以上の方を対象にした教室です。

運動、頭の体操などをみんなで楽しみませんか!!

1号車

竈公民館 (9:30) ⇒
南御殿場駅 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂公民館 (9:45) ⇒
町屋公民館 (9:50)

2号車

中清水公民館 (9:30) ⇒
萩蕪公民館 (9:35) ⇒
沼田公民館 (9:40) ⇒
二子公民館 (9:45) ⇒
高内報徳会館 (9:50) ⇒
尻尻老人憩いの家 (9:55)

◆女性・男性混合

8/10、9/7、9/14、9/21

◆男性のみ

8/31、9/28

場所：富士山マルシェ

JA 神山支店となり(元、A-COOP)

時間：午前10時～正午

連絡先：地域包括支援センター富岳

電話：87-6873 (担当：吉田)

8月・9月の健康相談会・血圧測定会

◆マックスバリュ富士岡店

8月16日(火)・9月16日(金) 午前10時～正午まで

◆富士山マルシェ(御殿場農協神山支店となり)

毎週金曜日の午前10時～正午まで

