

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

回覧



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

平成28年9月
～ 第108号 ～

9月1日は



防災の日

皆さんは、いざという時のために、どんな準備をしていますか？
非常持ち出し袋はありますか？
中には、何が入っていますか？
食品や水の消費期限は大丈夫ですか？

一年に一回は非常持ち出し品の確認、避難経路、緊急時の連絡先や連絡方法など確認をしておきましょう。

<持ち出し品に入れて欲しい物>

- ・薬の手帳 ・めがね ・歯ブラシ
- ・義歯ケース・携帯の充電器
- ・乾電池（単1、単3、単4）
- ・毛布やバスタオル ・小銭



※携帯電話が通じなくなった時のために、大切な人の連絡先はメモに残しておきましょう！！

9月9日は
救急の日



体調を崩した時、頼りになるのが救急車！！
正しい利用を心がけるとともに、救急処置についても正しい知識を持ち、困っている人がいたらできる範囲で協力しましょう！！

救急法を学ぶ場として、消防署で行っている講習があります。8月の講習を受けた高校生は、「緊急事態に遭遇した時は、一人で対応するのは危険だと思いました。その場にいる人同士で声をかけ合い救急車が到着するまでの間、いかに効率良く対応できるかが大切だと思いました。」と感想を話してくれました。



富士岡の元気印さん！！



勝又 正江 さん 80 歳
(大坂区)

<元気の秘訣>

「仲間と一緒にカラオケ教室に通うことが楽しみです。元々、体を動かすことが好きで体操にも通っています。テレビのスポーツ番組を見るのも好きで、夢中になって応援しています。」

介護の日のイベント紹介

11月11日は、介護の日です。今年も介護の日になんだイベントを開催します。

多くの方のご来場をお待ちしています！！

日時：11月12日（土）午前10時～正午まで

場所：市役所 富士岡支所（全館）

※駐車場が少ないので乗り合わせでお越し下さい。

参加費：無料（どなたでも参加できます）

内容：

◆認知症個別相談会

（事前予約が必要・先着4名）

NTT東日本伊豆病院認知症看護認定看護師

◆口の健康講話（事前申し込みが必要）

在宅歯科衛生士

◆最新！福祉用具・介護用品の紹介（参加自由）
介護ショップ

◆絵手紙体験コーナー（事前申し込みが必要）

地域のボランティアさん

連絡先

地域包括支援センター富岳

電話 87-6873





先月の相談より

「病気になってから、自宅に閉じこもっています。このままでは心配なので何か支援してもらえませんか。」という相談がご家族からありました。また、同様の内容で主治医からも情報提供がありました。

※利用するサービスによっては、主治医の同意・指示書が必要な場合がありますのでご注意ください。

「親の介護をしている友人が、病気で仕事ができなくなりました。親が老人ホームにでも入所できれば、友人も治療に専念でき、その後の職場復帰も目指せるかもしれません。誰に相談をすれば良いのでしょうか？」という相談がありました。

訪問をし、ご本人の状態を確認しました。体調の悪化により、心身ともに疲れている状態でした。そのため、十分な睡眠も取れていませんでした。まずは、介護保険の申請をし、楽な姿勢で眠れるために介護用ベットをレンタルすることを勧めました。また、体のこわばりを解消するために、訪問マッサージ（医療保険対象）を紹介しました。

介護保険の申請、介護用ベットの使用、訪問マッサージについても主治医に相談をし、了解を得たため導入しました。

ご家族には、疲労感が強い間は外出することは難しいこと。体力が回復したら少しずつ外出する方向へ進めた方が良いことを理解していただきました。

既に介護保険の認定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）が担当している方だったので、介護者である子供さんの病気のことも含めて、介護支援専門員に相談をしてくださいと伝えました。

介護支援専門員は、担当している方だけではなく、その家族の状況も把握し対応してくれます。介護支援専門員は頼れる存在です。困った時は、是非、相談をしてみてください。



富士岡はつらっくらぶ



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) ⇒
大坂ｺﾓﾝ (9:45) ⇒
町屋公民館 (9:50)

2号車

中清水ｺﾓﾝ (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) ⇒
尾尻老人憩いの家 (9:55)

◆女性・男性混合

9/7、9/14、9/21、10/5、10/12、10/19

◆男性のみ

9/28、10/26

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）

9月・10月の健康相談会・血圧測定会

◆マックスバリュ富士岡店

9月16日（金）・10月26日（水）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

