

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

回覧



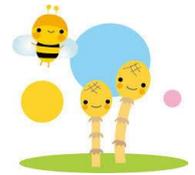
発行：御殿場市地域包括支援センター富岳
〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
電話 87-6873 FAX 87-7122
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

平成29年5月
～ 第116号 ～

富士岡地区元気になろう会

介護リーダーによる介護予防のための高齢者の集まる場「元気になろう会」が市内各地域で開催され、2年がたちました。富士岡地区でも、元気になろう会の輪が広がっており、7か所目となる大坂地区で4月からスタートしました。初回から、待ちに待った開催とあって、多くの方が参加されました。歩いて行ける地域のコミセンや公民館で地域の介護リーダーさんを中心に、3776体操、ストレッチ、筋トレ等行い楽しい時間を過ごしています。まだ、参加していない人、ぜひ一度、足を運んでみてください。

富士岡地区の元気になろう会開催場所



町屋公民館
第2月曜日
10:00～11:30

神山公民館
第3水曜日
10:00～11:30

大坂コミセン
第3月曜日
10:00～11:30
7月・9月火曜日

中山上公民館
第4金曜日
10:00～11:30

中山下中山中央公民館
第3金曜日
10:00～11:30

富士見原集会所
第2木曜日
10:00～11:30

かまど報徳会館
第4金曜日
13:30～15:00

参加したい人は、
市役所介護福祉課
電話 82-4134 へ連絡
するか、直接会場へおこ
してください。

熱中症に注意

熱中症は高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。夏だけに限らず、これからの季節、注意が必要となります。

「暑さを避ける」

- ①室内では、エアコンや風通しをよくするなど調整する。
- ②通気性のよい服装を着用する。
- ③外出時は、帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩をとる。

「こまめに水分補給する」

室内でも外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補給などをする



富士岡はつらっクラブ

富士岡地区にお住いの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！！



水曜コース

5/17、6/7、6/21

送迎バス1便

南御殿場駅 (9:30) ⇒
中山上公民館 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂コミセン (9:45)

送迎バス2便

富士岡公園 (9:40) ⇒
栃窪バス停 (9:45)

金曜コース

5/12、5/26、6/9、6/23

送迎バス1便

神山平1丁目 (9:40) ⇒
高内公民館 (9:45) ⇒
尾尻公民館 (9:50)

送迎バス2便

中清水コミセン (9:40) ⇒
沼田公民館 (9:45)

水曜(男性)コース

5/24、6/28

送迎バス1便

南御殿場駅 (9:30) ⇒
中山上公民館 (9:35) ⇒
富士岡駅 (9:40) ⇒
大坂コミセン (9:45)



場 所：富士山マルシェ 元 A-COOP 神山
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