

## 富士岡地区 高齢者みまもりネットワーク便り

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



## 中山下元気になろう会

中山中央公民館にて、毎月1回、第3金曜日に、介護予防リーダーさんたちによる、中山下元気になろう会が開催されています。椅子に座って行える筋肉トレーニング・ストレッチや、3776体操、また、楽しいレクリエーションを行っています。

参加されている方々は、「教室参加すると、誰かと話せるから楽しい」や「運動すると体が楽になる」等の意見が聞かれます。

皆で一緒に健康になるとともに、楽しい時間を過ごしましょう！！



## 夏に気をつけるワンポイント豆知識

蜂に刺された場合、刺された箇所に軽い痛みやかゆみ、腫れなどが起こりますが、数日程度で消えます。

しかし、初めて蜂に刺されても死に至るケースが… **アナフィラキシーショック**です！

※全身にじんましんなどの皮膚症状、のどがつまったようで息苦しい、手足がしびれて力が抜けるような症状などが出ます。放っておくと目がかすみ、耳が聞こえなくなり、意識がもうろうとして重篤になります。

**上記のような症状があれば、早急に病院に行きましょう！**

### 蜂を刺激する要因

- ・黒や赤、青といった濃い色に反応：できるだけ薄い色の服を着るようにしましょう。
- ・強い臭いに反応：香水などの化粧品や外での飲食にも注意しましょう。
- ・水に反応：蜂も水は貴重な生命線です。水辺や汗をたくさんかいて水分を体中にまとっているような状態にも注意しましょう。

# 今月の相談

病院より、「御殿場市外に住んでいる方が、現在入院中で、退院後は御殿場市内に住む家族の所に行く予定です。今後は介護保険サービスを活用したいようなので相談に乗って下さい」との連絡がありました。

ご家族が包括支援センターに来られ、面談をしました。今後、ご本人は住所を移さず、ご家族が住む御殿場に来て、介護保険サービスを活用しながら様子を見ていきたいとのことでした。介護保険の申請はすでに行っていましたが、介護認定はまだ出ていない状況でした。

まず、ご本人の住所がある地域の、包括支援センターへ相談するように伝えました。



介護保険の実施主体は市町村です。すなわち、住所がある市町村が担当となります。しかし、どこに相談してよいかわからない時には包括支援センターにご相談下さい。



## 富士岡はっらっくらフ

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!!

### 水曜日コース

7/5、7/19、8/16

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)

### 金曜日コース

7/14、7/28、8/25

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)

### 水曜日 (男性) コース

7/26、8/23

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

※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