

## 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

平成29年9月  
～ 第120号 ～〒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

## 地域の活動紹介

## 富士見原元気になろう会

富士見原は、2年前に2名の介護予防リーダーで立ち上げました。現在、男性・女性、ほぼ同じ人数の方々が参加され、体操やレクリエーションを行っております。時折、参加者同士の突っ込みがあり、私たちの下手なシャレに笑いが起こるといった、和気あいあいとした雰囲気の中で活動を行っております。9月から、介護予防リーダーも2名増えます。私たちと一緒に笑顔で楽しみながら体を動かして貯筋しましょう！お待ちしております！



## 誤嚥性肺炎に注意しましょう！！

誤嚥性肺炎とは、通常、口から入った食べ物はのどから食道を通して胃まで届きます。しかし、飲み込む力が弱くなった高齢者は食べ物が誤って気管に入ってしまう『誤嚥』が起こりやすくなります。本来は食道に送られる食べ物が気管に入り、その細菌が入り込んで炎症を起こしてしまうのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎を予防するには、口の中をきれいにしと置くこと、いわゆる『**口腔ケア**』が大切です。また、口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎を予防するだけでなく、唾液の分泌を促進したり、口腔機能低下の予防・改善に繋がります。口腔ケアのやり方等がわからない時には、かかりつけの歯科医に相談してみましよう。

## トヨタバンドの演奏会のお知らせ

オレンジシャトー富岳に、今年も『トヨタバンド』の皆さんが来てくださることになりました。懐かしい曲を、トークを交えて演奏して下さいます。また、オレンジシャトー富岳の厨房スタッフが腕を振った『おやつ試食会』もありますので、ぜひご来場下さい。送迎が必要な方は、対応しますので、遠慮なくお問い合わせ下さい。

日にち：10月14日（土）14：00～

場所：御殿場市神山 1925-1193

オレンジシャトー富岳

問合せ先：地域包括支援センター富岳

電話 87-6873



# 今月の相談

「最近物忘れがひどく、5分前に言ったことを忘れてしまったり、季節感のない服装を着てしまいます。今後、どのようにしていけば良いのでしょうか？」という相談が、ご家族からありました。



「要介護認定を持つ家族がおり、市外へ引越しをするのですが、転居先の市でも介護認定を受けなおさなければなりませんか？」という相談がご家族からありました。



訪問しご本人・ご家族と面接を行いました。ご本人は以前、認知症外来がある病院に受診したことがありましたが、現在はまったく受診していないとのことでした。まず、その病院で診察を受け、治療を受けることを優先するよう伝えました。また、同時に、主治医に介護保険サービスを受けたいということを相談し、再度、地域包括支援センターに連絡を下さいと伝えました。

引越しの際、現在住んでいる市町村に転出の届出をします。その時に、介護保険証を介護保険担当課に返します。引き換えに『受給資格証明書』という物を発行してくれます。それを持って、転入先の市町村役場に行き、転入届けを出し、同様に介護保険担当課にその『受給資格証明書』を提出すると新しい介護保険証を発行してくれます。

## 富士岡はつらっクラブ

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

9/6、9/20、10/4、  
10/18

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

9/8、9/22、10/13

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

9/27、10/25

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