

# 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10月  
～ 第121号 ～

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193  
電話 87-6873 FAX 87-7122  
メール tiiki-houkafu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



## 地域活動の紹介

中山上公民館にて、毎月1回、第4金曜日に、介護予防リーダーさんたちによる、中山上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、楽しいレクリエーションを行っています。また、様々な所から、健康に関する情報を取り入れるなど、介護予防リーダーさんたちも意欲的に取り組んでいます。

皆と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！！



くねくね...

くねくね...



体をくねらせ、体幹を鍛える体操  
「くねくね体操」

## 高内区敬老会にて

9月18日に開催された高内区敬老会に、今年も声をかけていただき、参加してきました。

高内の長寿の方より、戦争に行き、帰ってきてからも大変だった時期に地域の人たちにいろいろ助けてもらい、地域の人たちのおかげで、長生きすることができたという感謝の話や、「朝、歯磨きをして、水を飲み、朝食をしっかりとる。また、体を動かすといった規則正しい生活をする」といった長寿の秘訣を教えてくださいました。

当センターでは『90歳になっても元気で過ごす』と題し、講話をさせてもらい、また、タオルを使用した健康体操を行いました。

参加されたみなさんは、健康に対する意識が高く、熱心に参加して下さいました。



## 今月の相談

「親が一人暮らしをしており、買い物に行くことはできるが、出来合いの物ばかりで済ませたり、食事もしっかり摂っていないようなので心配です。家族は遠方に住んでいるため、なかなか支援を行うことができません」という相談が、ご家族よりありました。



訪問し面談したところ、ご本人は「大丈夫」ということでしたが、出来合いの物ばかりだと塩分の取りすぎ等、栄養のバランスが保てないことを説明し、御殿場市高齢者福祉サービスの中の配食サービスを紹介し、週に2回利用していくこととなりました。

配食サービスは、御殿場市に住んでいる一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦世帯が対象で、週に4回まで、昼食か夕食にお弁当を配達し、安否確認も兼ねているサービスです。

## 認知症カフェみくりや

御殿場市役所東館4階のみくりやキッチンにて、認知症カフェみくりやがオープンし、月に1回開催しています。認知症の方や、介護している方が気軽に來れて、眺めのよいみくりやキッチンでお茶を飲みながら、おしゃべり等交流できる場所です。

どなたでも、お気軽にお立ち寄りください。

お問い合わせ先  
御殿場市役所介護福祉課  
電話 83-1463

## 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！！

### 水曜日コース

10/4、10/18、  
11/1、11/15、

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) ⇒  
栢窪バス停 (9:45)

### 金曜日コース

10/13、  
11/10、11/24

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

10/25、11/22

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