

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

平成29年11月
～ 第122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

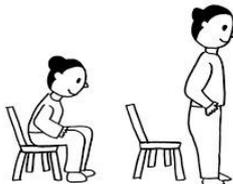


地域の活動

かまど元気になろう会は、毎月1回、第4金曜日の13時30分から亀報徳会館で開催されています。

介護予防リーダーの今井さんが中心となり、なぜ運動が重要なのかを話していただいたり、筋力トレーニング、ストレッチ、3776体操、また、自宅で行えるイスに座っての筋力トレーニングなどを熱心に指導してくれています。また、10月より、2名の介護予防リーダーさんが加わりました。

まだまだ参加される方が少ないので、是非、大勢の方に参加していただき、元気を地域に広めましょう。駐車場があるので、車で来られるかたも大歓迎です！



インフルエンザの季節です

10月下旬から寒さが厳しくなりました。急激な気温の変化により、体調を崩した方も多いと思います。本格的な流行は12月ですが、インフルエンザの予防も行っていききたい時期となりました。

インフルエンザの感染経路は、主に咳・くしゃみ、会話の時に、空気中に拡散されたウイルスによって感染してしまう飛沫感染と、ウイルスが付着したドアノブ等に触れ、そのウイルスが付いた手で鼻や口に触れ、感染してしまう接触感染があります。

インフルエンザの予防注射や、マスクの活用、人ごみをさける、外出後の手洗いをしっかりと行い、予防していきましょう！！



地域交流事業が開催されました

今年も、オレンジシャトー富岳にトヨタバンド「フォーカス」を迎え、演奏会が行われました。昔懐かしい曲や民謡など演奏され、大いに盛り上がり、みんなで楽しい一時を過ごしました。また、今回は「家族の集い」が開催され、21名の方が参加して下さり、オレンジシャトー富岳に入居されている家族の思いや家族からの要望等語り合い、有意義な1日となりました。



11月11日は介護の日

「介護の日」とは

高齢化などにより介護が必要な方々が増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々に介護を身近なものとしてとらえていただくとともに、それぞれの立場で介護を考え、関わっていただくことが必要となっています。

厚生労働省は介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として、「いい日、いい日」にちなんで、「11月11日」を「介護の日」と定められました。みんなで介護について考える良いきっかけとし、意識したいものです。



支え合いの大切さ

先日、一人暮らしの方が、サービス事業所が訪問したところ、部屋で倒れている状況でした。サービス事業所と、近所の人との協力で救急搬送されました。

住み慣れた地域や家庭で、安心して暮らし続けることは誰もの願いです。自助・互助を全ての人がそれぞれ家庭や地域の中でお互いに理解し実践して行くことが大切です。近所やボランティア等の関わりを遮断する方もいますが、いざという時に助けてもらえるように、地域の人たちとの繋がりを大切にしましょう。



- 【自助】…住民ひとりひとりが豊かな生活を送るために努力すること
- 【互助】…近隣の方々、また市民が豊かな地域づくりに協力・協働すること

富士岡はつらっくクラブ

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

11/1、11/15、
12/6、12/20

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) ⇒
榑窪バス停 (9:45)

金曜日コース

11/10、11/24、
12/8

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