

# 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30年1月  
～ 第124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



## あけましておめでとうございます



皆さまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援やご協力を賜り心より感謝しております。

今年は「戌年」です。「戌」という漢字は「一印」と「戈（ほこ）」という漢字から成り立ち、元は、作物が刃物で刈り取り、ひとまとめに締めくくるところを表しました。「酉」が収穫できる状態とすれば、「戌」は収穫後の段階と考えられており、次へ進むための新しいステップの年となります。

皆様は、昨年はどういう一年でしたか？満足のいく一年だった方、後悔する一年だった方、病気を抱えて大変な一年だった方など、いろいろな一年だったと思いますが、新しく迎える2018年の戌年は、目標に向けて、ステップできる年となるよう祈願いたします。

さて、現在、国では、「地域共生社会」に向けて取り組んでいます。厚生労働省は「地域共生社会」を、地域のあらゆる人が役割を持ち、支え合い、自分らしく活躍できる地域を育成し、公的なサービスと協働して助け合いながら暮らせることの社会です。つまり、住民主体となり、地域を考え、地域をつくり、お互いに支え合っていくことが必要になります。誰もが安心して暮らせる地域づくりを皆さまと一緒に進めていきたいと考えています。



「戌」の年の年頭にあたり、気持ちを新たに、地域の皆様と一緒に、主体的な支え合いを育み、暮らしに安心感と生きがいを持てるような地域が作れるよう努めていきたいと思っておりますので、本年もよろしくお願い致します。



御殿場市地域包括支援センター富岳 職員一同

## 「居場所」に参加しましょう！

「誰とも話をしない日がある」「困った時に頼る人がいない」など、社会から孤立した状態が続くと、日常生活に寂しさや不安を感じることがあります。地域のなかで安心して暮らしていくためには、困った時には助けてもらったり、誰かに相談できる、地域に住む方々との繋がりがとても大切になってきます。

「居場所」とは、「子供から高齢者まで誰とでも気軽にふれあえる地域交流の場」のことで、他者とふれあうことで人と人との繋がりを生み出し、孤立感や不安感が減少されます。

富士岡地区でも、地域の方や民間企業が「居場所」を立ち上げ、広まっています。みなさんも、居場所について考えてみましょう。



## 冬場の入浴には注意しましょう！

冬場では、冷え切った浴室での熱いシャワーは当たり前ですが、短時間の内に急激な温度変化が起こり、それに伴い血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを「ヒートショック」と言います。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

1. 入浴前に脱衣室や浴室を温める。
2. 湯温は 41℃以下、湯に漬かる時間は 10 分程度。
3. 浴槽から急に立ち上がらない。
4. 食後すぐの入浴は控える。
5. 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう。



## 富士岡はつらつクラブ

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

1/17、  
2/7、2/21、

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)

### 金曜日コース

1/12、1/26、  
2/9、2/23

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)

### 水曜日(男性)コース

1/24、2/28

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

※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