

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳

平成30年2月
～ 第125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



寒い季節を元気に過ごしましょう！！



毎日、厳しい寒さが続いています。寒い日が続くと、どうしても室内に閉じこもりがちになってしまい、体力が低下しやすくなります。また、空気が乾燥しているため、風邪やウイルスへの抵抗力が弱まってしまいます。そんな寒い日を元気に過ごせるように、次のことに気を付けましょう。

【インフルエンザやかぜの予防を心がける】
外から帰った時にはうがい・手洗いを行いましょう。また、咳が出る時にはマスクを着用しましょう。「他人からうつされない」ことも大切ですが、「他人にうつさない」ようにしましょう。

【栄養をしっかり取る】
人は、寒い時期は、暖かい時期にくらべエネルギーを消費します。そのため、栄養不足になり、体調を崩しやすくなってしまいます。できるだけ、毎日、決まった時間にしっかり食べましょう。

【休養、睡眠をしっかり取る】
疲れや睡眠不足は抵抗力を落とし、体調を崩しやすくなります。

【転倒に注意する】
暖かい部屋から家の外に出ると、急激な温度差で体がぎゅっと縮こまります。筋肉が固くなってしまおうと、歩幅が狭くなったり、背中が丸くなってしまいバランスを崩しやすく、転倒しやすいです。出かける時は暖かい服装をして、少し体を動かし、温めてから外出しましょう。



居場所「ピンポンサロン」誕生

2月から中山上区にて地域住民による「ピンポンサロン」が開催されます。卓球台を備えており、大人も子供も男性も女性も卓球をしてみませんか？卓球はあまり・・・という方には、将棋や簡単なゲーム類、また、暖かいドリンクでゆったりとした時間をお過ごしください！どなたでもご自由に利用できます。

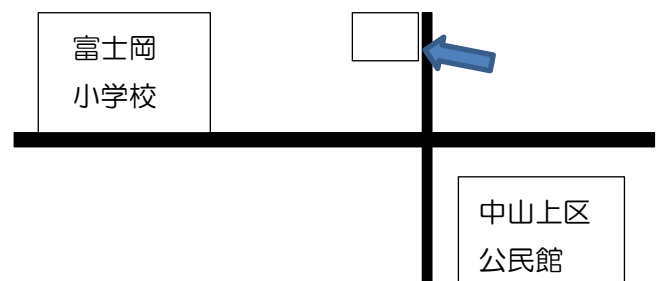
日時：毎月第2、第4火曜日
13:00～16:00

利用料：100円/1人（ドリンク込）

持ち物：上履き

お問い合わせ：代表者 畑（ハタ）

電話 090-2908-2658



千人展が開催されました

1月11日～13日まで、御殿場市民会館において、社会福祉法人富岳会を利用されている方々が年間を通して制作した作品の成果を発表する場として、展示する千人展が開催されました。作品は保育園児から高齢者まで幅広い年齢層の絵画や書道、陶芸等です。

私達、地域包括支援センターが担当させて頂いている高齢者の方も、デイサービスに通いながら作品を完成され、展示されました。

「楽しく描いた絵が、立派に飾られて嬉しかった。」「この年になって、こんな体験ができるとは思わなかった。」と言った感想が聞かれました。

何かに一生懸命取り組むということ、その後の達成感を味わうことで、自信につながるのではないのでしょうか。

1年後の千人展に向けて、これから新たな作品作りが始まります。



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

2/7、2/21、3/7、

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) ⇒

柵窪バス停 (9:45)

金曜日コース

2/9、2/23、3/9、3/23

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

2/28、3/28

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