

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4月
～ 第127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



今年度もよろしく申し上げます！！

平成30年度がスタートしました。今年度は、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの推進に向けて、4月から御殿場市に認知症初期集中支援チームと在宅医療・介護の連携相談員が設置されます。これにより、医療との連携が強化され、今まで以上に住み慣れた地域のよい環境の中で生活できることが期待されています。「高齢になっても、体が不自由になっても、認知症になっても、住み慣れた地域で生活していただきたい！！」そんな思いで、私達は活動致します。今後も変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。



～閉じこもりの予防～

皆さんの周りにはいる高齢者の方で「週に1回は出かけていますか？」という質問に、「はい」と悩まず返事ができる方はどのくらいいるのでしょうか…。子育ての時期や働き盛りの時期は家の中でじっとしていた人なんていなかったはず。しかし、定年退職や病気をきっかけに次第に自宅の中にいる時間が長くなり、気が付けば「人と会話をしたのは〇日ぶり…」というような状況になっていく高齢者が増えています。閉じこもりは様々な問題の引き金になるということを理解し、外出することの大切さを再認識しましょう。

〈閉じこもりの要因〉

身体的要因：筋力・体力の低下、病気

心理的要因：人との別れ、自信の喪失

社会・環境要因：仲間がいない、一人暮らし

〈起こりうる問題〉

筋力の低下⇒転倒⇒骨折

消化機能の低下⇒低栄養

考えることが少なくなる
⇒物忘れの悪化



寝たきり
や
認知症

富士岡はつらつクラブ 今年度もスタートします

昨年度から富士岡はつらつクラブを「水曜コース」、「金曜コース」、「男性の日」に分け開催しています。座りながらできる運動を中心に脳トレを行うなど認知症予防にも力をいれております。

今年度も、富士岡はつらつクラブの参加が地域の皆様の健康維持に役立つよう、また、楽しんでいただけるように担当職員一同頑張っていくしますので、よろしくお願い致します。

水曜コース

対象地区：かまど、中山上、
中山下、大坂

送迎バス

①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

②富士岡駅 9:40⇒
栃窪バス停 9:45

上半期の日程

4月18日
5月16日
6月 6日、6月20日
7月 4日、7月18日
8月 1日
9月 5日、9月19日

金曜コース

対象地区：萩蕪、沼田、二子、
風穴、中清水、駒門、
町屋、神山、尾尻、
高内、富士見原

送迎バス

①神山平一丁目 9:40⇒
高内公民館 9:45⇒
尾尻公民館 9:50

②中清水コミセン 9:40⇒
沼田区集会所 9:45

上半期の日程

4月13日、4月27日
5月11日、5月25日
6月15日、6月29日
7月13日、7月27日
8月10日
9月28日

男性の日

対象地区：富士岡全区

送迎バス

①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

上半期の日程

4月25日
5月23日
6月27日
7月25日
8月22日
9月26日

※水曜日コース、金曜日コースの併用はできません。

※該当地区で送迎バスのルートがない場合はご連絡ください。個別対応を検討します。

※対象者は、富士岡地区にお住まいの方で、介護保険サービスの利用がなく、身の回りのことが自分でできる方です。

※参加費無料

お問い合わせ先： 地域包括支援センター富岳

電話 87-6873