

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30年7月
～ 第130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



富士岡地区高齢者みまもりネットワーク運営委員会議を開催しました！

6月19日（火）午後7時30分から9時まで富士岡支所にて、今年度一回目の運営委員会議を開催しました。

昨年一年間の相談事例の紹介と、富士岡地区の高齢者が、現在どのような問題を抱えているのかということをお委員の皆さんと情報交換しました。

認知症や地域と関わっていない人の問題など、全国ニュースで流れるような事案も他人事ではなく、富士岡地区でも発生しています。近所のみまもり活動や地域で支える仕組み作りがとても重要です。一人でも多くの方が、地域の一員としてみまもり活動に参加して下さることを願っています。

〈参考〉

地域包括支援センター富岳で対応した平成29年度の相談件数は4235件でした。



食中毒に注意しましょう！



春から夏にかけて日ごとに気温が上がってきます。そんな時に注意したいのが食中毒です。高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の繁殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌の種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、重度化したりするのがO-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。

■ 予防法

- ①腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は熱に弱いです。肉料理等しっかり加熱するようにしましょう。
- ②食材にさわる前、さわった後は手をよく洗いましょう。
- ③包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使いましょう。
- ④細菌が付着した食べ物を食べても食中毒になる人、ならない人がいます。これは免疫機能の違いによるものです。免疫力のカギを握るのが「腸」です。腸内環境を整えるためには「食物繊維」の豊富なさつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤなどはオススメです。バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけましょう。



先月の相談

ご家族より「本人はもともと一人暮らしでしたが、現在、骨折し入院中です。退院後は、一人暮らしは難しいと思うので同居する予定です。同居した後、生活が心配なため相談したいです。」と連絡がありました。



訪問し、長男夫婦と面談を行い、介護保険サービスを紹介しました。介護用ベッドを希望されましたが、確認したところ要支援2という認定を取得しているとのことでした。原則、介護用ベッドは要介護2以上の認定でないと利用することができません。しかし、主治医から、ベッドの必要性が認められれば、申請により介護保険で介護用ベッドが利用できること伝えました。また、介護保険外の自

富士岡はっらっくらぶ

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

7/4、7/18、8/1、

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

7/13、7/27、8/10

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) ⇒
沼田区集会所 (9:45)

水曜日(男性)コース

7/25、8/22

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

7月・8月の健康相談会・血圧測定

7月26日(火)・8月16日(木) 午前10時～正午まで

マックスバリュ富士岡店

※お買い物の帰りにお立ち寄りください。参加費は無料です。

