

# 富士岡地区高齢者見守りネットワーク便り

令和元年7月  
～ 第142号 ～

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳

〒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



## 風穴元気になろう会

風穴元気になろう会が発足し半年がたちました。4月からは新しい公民館で行われ、参加者も増えました。

ストレッチ・筋力体操では、みんなで数を数えながら行いますが、今回はその数を5回から10回に増やして頑張りました。サポーターさんが運動動作の注意点をそのつど伝えると、参加者の方からも動作の確認の声があちらこちらに上がり・・・それが笑いとなり。一生懸命になればなるほど、みんなで大笑い。終始、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しみながら運動を行っていました。



## 脱水症に注意しましょう！

だんだん暑い季節になってきました。でも、まだ「暑さ」を感じない日もあり、夏ほど水分補給に気を付けることがないため、急な脱水症状になってしまうということもあります。

「まだまだ大丈夫」と思わず、今の時期から、出かけるときはお水やお茶を持ち歩く、朝起きた時や寝る前にコップ1杯のお水を飲むなどこまめな水分補給をこころがけ、なるべく体が乾かないようにしていきましょう。

- ✓ こまめな水分補給。飲み物を持って出かけましょう。
- ✓ 隠れ脱水に注意！起きた時寝る時に1杯のお水を飲みましょう

## 地域のサロンに参加しました

6月2日に富士見原区のいきいきサロン食事会にお招きいただき、介護予防の講話をさせていただきました。また、6月16日には駒門区のいきいきサロンにお招きいただき「認知症の方との上手な付き合い方」と題し講話をさせていただきました。

参加された方は熱心に話を聞いて下さり、関心の高さが伺えました。これからも機会があれば呼んで下さい。日程を調整し参加させていただきます。

本人より相談があり、「車の運転に危険を感じ、免許を返納しました。近くのお店まで歩いて出かけましたが、途中で疲れてしまい行くことが出来ませんでした。体力が無くなり近所のお店にも行けず、外出の機会もすっかり減ってしまった為、人と関わる事もほとんどなくなってしまいました。」と相談がありました。

訪問し様子を伺いました。自宅内での生活は困っていないようでしたが、外出に自信がなくなっている様子でした。

外出できる体力をつけていく為、地域で行われている元気になろう会やサロン、居場所を紹介し、近くに出かけることを勧めました。家の中だけでなく外に出かけることは体力低下を予防することにつながります。



## 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

7/10、7/24、8/21

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

7/12、8/2、8/16

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) ⇒

沼田直売所 (9:45)

### 水曜日(男性)コース

7/17、7/31、

8/14、8/28

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) ⇒

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

マックスバリュ富士岡店

7月16日(火) 8月16日(金) 午前10時～正午まで

※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。