



# 富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

令和元年 10月  
～ 第145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

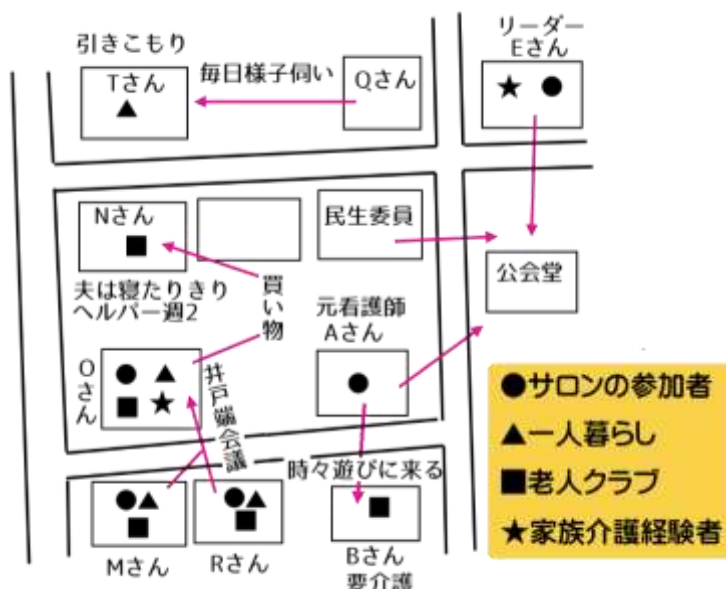


## マップ作りって何？

## 地域づくりの視点に関する研修会に参加してきました

この研修会では、「マップ作り」という手法を用いて、ご近所で誰がどのようにかわり、助け合いをしているかをマップに記入することにより関りのない人や気になる人など…どのような困りごとがあるか、地域の課題は何かなどみんな考えてみました。

公的な支援では支えきれない部分も出てきます。地域のみなさんと専門職が協力し地域での助け合いを充実させ、みんなで住みよい地域作りを進めていきたいと思ひます。



## 神山区 元気になろう会

神山区公民館にて神山元気になろう会が始まって4年目を迎えました。当初より、利用者数は減っていますが平均して20人前後の方が参加されています。

御殿場市の女性高齢者の健康寿命は、県内、第1位です。神山地区では、女性だけでなく男性の方も元気いっぱいです。

体操だけでなく地域の方達と話をしたり交流の場として参加してみませんか。



## 駒門区 元気になろう会

駒門区 元気になろう会が9月からスタートしました。どなたでもお気軽にご参加下さい。

日時：毎月1回 第4水曜日

10:00～11:30

場所：駒門地区児童厚生体育施設



# 富士岡はっらっクラブ

ひざ痛 腰痛 体力低下 改善に!

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!!

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



## 水曜日コース

10月→23日

11月→6日、20日

12月→18日

1月→8日、22日

2月→19日

3月→4日、18日

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)

## 金曜日コース

10月→4日、18日

11月→8日

12月→6日、20日

1月→17日

2月→7日、21日

3月→13日

送迎バス1便

高内公民館 (9:40)⇒

尾尻公民館 (9:45)⇒

送迎バス2便

中清水コミセン (9:40)⇒

沼田区集会所 (9:45)⇒

瀬戸養鶏場 (9:45)

## 水曜日男性コース

10月→16日、30日

11月→13日、27日

12月→11日、25日

1月→15日、29日

2月→12日、26日

3月→11日、25日

送迎バス1便

竈吉田公園 (9:30)⇒

富士岡公園 (9:40)⇒

栃窪バス停 (9:45)



※お近くに、停留所がない方はご相談下さい。

## 10月・11月の健康相談会・血圧測定会

10月16日(水)・11月26日(火) 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。

