

# 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

令和元年 12月  
～ 第147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



## インフルエンザに 注意しましょう



今年はインフルエンザの流行が例年に比べ早く、ピークも早まると予想されています。

5歳未満の幼児、65歳以上の高齢者、妊婦、慢性の肺疾患などがある人は肺炎や脳症、心筋炎といった合併症を起こすリスクも高くなります。一番大切なことは感染しないことです。しっかり予防対策を行い、感染しないことを心がけましょう。

### 流行前のワクチン接種

ワクチンの効果は死亡の危険が25%に、入院の危険が約30～50%まで減少します。

### 咳エチケットを心がける

ウイルスの入り口となる鼻と口を覆うマスクを着用する。

### 外出後の手洗い

どこにウイルスが付着しているかわからないので、手洗いを徹底する。

### 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

睡眠を十分にとる、規則的な生活、バランスの整った食事。

### 適度な湿度の維持

ウイルスは乾燥していると増殖するため、室内の空気を乾燥させない。

### 人混みや繁華街への外出を控える

多くの人がいる所は感染の可能性が高くなるため、人が多い所への外出を控える。

### 喫茶「みちくさ」(居場所)



毎月第1・第3木曜日  
13:00～16:00  
神山公民館  
参加費 100円(飲み物代含む)

神山区公民館にて喫茶「みちくさ」がオープンして1年が経ちました。「みちくさ」ではおしゃべりや囲碁、カラオケ等行っています。また、児童も参加することもあり、年齢問わず誰でも楽しんでいます。

是非、お気軽に足をお運びください。



この日は、話し方コンテスト全国大会の優勝者、小熊様のお話がありました。

### 介護の日イベントにご参加いただき ありがとうございました



11月11日(月)に富士岡支所にて『介護の日のイベント』を開催しました。今回は認知症の方との付き合い方について、みなさんと考えました。少しでも多くの方に介護について



考え、理解していただき、家族だけで悩むことなく地域全体で支え合えるようになりたいですね。

次回も多くの方のご来場をお待ちしています。



# 〈年金生活者支援給付金制度〉がはじまりました



令和元年10月1日より年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

- 対象となる方
- ・ 老齢基礎年金を受給している方
  - ・ 障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方

請求手続き 対象者となる方には、日本年金機構から手続きのご案内が届きます。同封のはがき（年金生活者支援受給者請求）を記入し提出して下さい。



※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

## 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!!



### 水曜日コース

12月→ 18日  
1月→ 8日、22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

12月→ 6日、20日  
1月→ 17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

12月→ 11日、25日  
1月→ 15日、29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)

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：87-687

## 12月・1月の健康相談会。血圧測定会

12月16日(月)・1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。

