

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

令和2年1月
～ 第148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



あけまして
おめでとうございます

初*
*春

新年あけましておめでとうございます。皆様には穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、地域の皆様より暖かいご支援やご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

今年も地域の皆様と一緒にいつまでも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、地域の自主性や主体性に基つき、地域の特性を生かした地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。

2020年はいよいよ夏季東京オリンピック・パラリンピックの開催年となります。皆様で日本を応援し、感動と笑いから力をもらいましょう。

今年の年女



本年度も高齢者や障害者が、生きがいや楽しみを持って安心して暮らせる
支え合いの町づくり・地域づくりを進めていきたいと思ひます。

個人としてはふっくら体を何とかしたいと思ひ、「ウォーキング」を心が
けていきたいと思ひます。

包括支援センター富岳 野本 保江

⚠ WARNING

⚠ WARNING

⚠ WARNING

冬の**火事**に注意しましょう！！

寒い冬の時期に欠かせない暖房器具。中でも電気ストーブは給油の必要もなく手軽に部屋を暖められるため、使用されている方も多いのではないのでしょうか。

暖房器具火災の原因の約7割が電気ストーブによるものです。「就寝中に掛布団が接触して出火」「ストーブの上で干していた洗濯物が落ちて出火」など、燃えやすい物が接触したことによる火災が多く発生しています。

もう一度、正しい使い方を確認しましょう。



安全
チエック

- ① 外出・寝る前は必ず消す
- ② 燃えやすいものは近くに置かない
- ③ ストーブの上に洗濯物を置かない
- ④ 使わない時は電源プラグをコンセントから抜く
- ⑤ 電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない
- ⑥ 使用前に取扱説明書をよく読む

脳のトレーニングで認知症予防

Q. 9つの漢字の中に隠れている四文字熟語を探してください。

①

菜	花	風
堂	順	威
満	帆	鳥

②

来	温	三
人	復	一
陽	寒	日



※答えは一番下にあります

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

1月→ 8日、22日
2月→ 19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

1月→ 17日
2月→ 7日、21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

1月→ 15日、29日
2月→ 12日、26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

1月・2月の健康相談会。血压測定会

1月16日(木) ・ 2月6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。

