

# 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

〒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

令和2年3月 第150号



## 冬の感染症にご注意ください

新型コロナウイルス感染症が拡大しています。小さな子供から高齢者まで感染する可能性があります。特に、循環器の疾患、糖尿病、慢性の呼吸器疾患があると命にかかわる可能性も十分に考えられます。予防と対策をしっかりと行い、うつらないうつさないを心がけていきましょう。また、インターネットの普及に伴い、新型コロナウイルス感染症に関する情報が飛び交っていますが、できる限り正確な情報を得る様努力し、過度に心配することなく基本的な対策をしっかりと行っていきましょう。

**予防・対策** 現在、明らかになっている感染経路は飛沫感染と接触感染です。



マスクの着用  
咳やくしゃみをする  
時はハンカチやティ  
ッシュを使って鼻や  
口をおさえる

手洗いやアルコール  
消毒をしっかりと行い  
ましょう。

人混みの中に行  
かないようにし  
ましょう。

体調が悪い時は無  
理をせず、しっか  
りと栄養をとり、  
休養しましょう。

### 先月の相談

1人暮らしの男性より「家事が大変になってきたので掃除を手伝ってくれるサービスはないですか？」と相談がありました。

訪問しお話を伺いました。腰の痛みがあり長距離を歩いたり、かがむ動作が大変になってきているとのことでした。生活機能の低下はみられましたが介護保険が必要な状況ではありませんでした。基本チェックリストを実施し、運動機能低下の判定がでたため、介護保険の中の総合事業として生活支援サービス事業を紹介しました。しかし、台所のシンクと床拭きを不定期で行ってくれればよいとのことだったため、御殿場市社会福祉協議会が実施している「あったかサポート」を紹介し利用していくこととなりました。



**あったかサポート**とは、地域の皆さんの参加と協力による住民参加型有償在宅福祉サービスです。対象者は御殿場市に在宅で生活されている方で、日常生活に支障があり支援を必要とする方です。その方が会員登録することで支援員が来てくれて家事支援や付き添い支援を行ってくれます。まずは御殿場市社会福祉協議会やお近くの地域包括支援センターにご相談下さい。



# 長い間、ご参加いただきありがとうございました



今年1年間、富士岡はつらつクラブに参加していただきありがとうございました。  
 富士岡はつらつクラブが始まって、約5年が経ちました。その間に各地区では元気になろう会が開催されるようになり、集いの場が増えました。そのため、3月をもちまして富士岡はつらつクラブは終了します。今後につきましては、認知症（認知症予防含む）カフェを検討しています。決まり次第、お便りに記載させていただきますので皆様のご参加をお待ちしています。

なお、今後は各地区で行われている、元気になろう会で運動が継続できます。開催地区にお住まいでなくても参加することができます。住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしていくために、元気なうちから介護予防のための活動に参加していきましょう。



## 元気になろう会 令和2年度 日程表



竈区	日時	毎月第4金曜日	13:30~15:00	場所	竈報徳会館
中山上区	日時	毎月第4金曜日	10:00~11:30	場所	中山上区公民館
中山下区	日時	毎月第3金曜日	10:00~11:30	場所	中山中央公民館
駒門区	日時	毎月第4水曜日	10:00~11:30	場所	駒門地区コミュニティ併用施設
風穴区	日時	毎月第1火曜日	10:00~11:30	場所	風穴区公民館
二子区	日時	毎月第3水曜日	10:00~11:30	場所	二子公民館
大坂区	日時	毎月第3月曜日	10:00~11:30	場所	大坂地区コミュニティ併用施設
神山区	日時	毎月第3水曜日	10:00~11:30	場所	神山公民館
富士見原区	日時	毎月第2木曜日 毎月第4金曜日	10:00~11:30	場所	富士見原区集会場
尾尻区	日時	毎月第1木曜日	13:30~15:00	場所	尾尻地区コミュニティ併用施設
町屋区	日時	毎月第2木曜日	10:00~11:30	場所	町屋区中央公民館

お申込み・お問い合わせ  
 御殿場市役所 長寿福祉課  
 電話 83-1463



## 3月の健康相談会。血圧測定会

3月16日(月) 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。