

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3年1月

～ 第160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



 新春のおよろこびを申し上げます

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。

2020年は世界中の人々が新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた年、外出自粛のために会いたい人に会えず、もどかしく感じた方も多かったでしょう。

丑年は先を急がず一步一步着実に物事を勧めることが大切な年といわれています。まだまだ、耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、地道に突き進むことで新たな発展へと繋げる年にしていきたいですね。

ぎゅ〜〜〜といいことが詰まった1年になりますように・・・

今年も包括支援センターは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く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。

高内元気になろう会

12月3日より、高内でも“元気になろう会”が始まりました。

富士岡では、介護予防につながる“元気になろう会”が各地区で開催されており、高内は11か所目となります。参加された方たちは、これまでも集まって体操を一緒に行っていたとのことで、3776体操ものびのびとされていました。仲間と共に介護予防リーダーも募集中とのことです。まだ参加されていない方、今年は元気になろう会に出かけてみませんか。



オレンジシャト-富岳の年末の行事紹介



クリスマス会



イベントの規模を縮小し皆様が楽しめる工夫をしました



餅つき大会

認知症カフェ みかんの木

認知症カフェとは、認知症の方、その家族や友人、地域住民が気軽に集える場所です。お茶を飲みながら参加者同士で交流を図り、認知症や健康管理等の知識を得ていただき、不安の解消、情報収集をする場として参加してみませんか？



カフェタイム
談笑

ゲーム

個別相談

※新型コロナウイルスの影響で中止することがありますので、参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

- 1月8日 ミニ講話「冬の過ごし方」
- 2月12日 ミニ講話「軽度認知症 早めの気づき大切です」
- 3月12日 ミニ講話「健脳エクササイズ」

場所：富士山マルシェ（元 A-coop 神山）
 時間：午前 10 時～11 時 30 分
 連絡先：地域包括支援センター富岳
 連絡先は 0550-87-6873 まで。

健康相談会・血圧測定会
 マックスバリュ富士岡店

1月6日(水)・2月16日(火)
 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。