

しみずがおかだより

令和6年
1月10日
発行

新年のご挨拶

新春の候、地域の皆様におきましては健やかに新年をお迎えのことと存じます。旧年中は多岐にわたり当地域包括支援センターしみずがおかの事業にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

静かな畑が目前に広がる一軒家に事務所を移転してから、4月で3年目を迎えようとしております。白い壁と「幸せの青い鳥」ならぬ「幸せの青い屋根」が目印になっております。

今年は「辰年」で「陽の気が動いて万物が動き、活力旺盛となり大きく成長し形が整う年」と言われているそうです。皆様が益々健康で、安心できる環境に「整う」ことが出来るように、職員一丸となり対応していきたいと存じます。皆様のご多幸を願い、新年の挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 府中市社会福祉協議会
府中市地域包括支援センターしみずがおか
職員一同



府中市地域包括支援センターは

誰もが高齢になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように健康、介護、福祉、医療など、さまざまな面から支援をいたします。お気軽にご相談ください。

自分らしく暮らすために

- ・介護保険や市の保健・福祉サービス、在宅療養に関すること
- ・認知症の介護や予防、支援
- ・高齢者虐待、消費者被害の防止
- ・成年後見制度の活用 など

いつまでも元気でいるために

- ・介護を予防するための体操、講座、交流の場、イベントの開催
- ・支え合うご近所づくりのお手伝い



発行元 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

府中市地域包括支援センターしみずがおか

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

TEL 042-363-1661 FAX 042-336-1199

★受付時間【日曜日を除く】午前8時30分から午後5時
(地域包括支援センターの緊急対応は、24時間電話受付)



オレンジサロンのお知らせ

〔認知症家族介護者教室・懇談会〕

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。

会場と講師がオンラインでつながります！
お気軽にご参加ください。

日時：令和6年1月27日(土)

午後2時～4時

会場：車返団地1街区集会所

内容：認知症と栄養

参加費：無料

『認知症サポーター「ささえ隊」養成講座』

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、自治会や学校、商店街、職場、有志の集まりなどに講師が出向いて開催する出前講座を随時受け付けております。おおむね10名以上で、会場(市内)をご用意のうえ、お申込みください。

講座時間：60～90分 費用：無料

認知症に関する基礎知識や認知症の人と接するときの心がまえなどについて学びます。



認知症サポーターキャラバンマスコット「ロバ隊長」

ご自身の現在の体力を知ることから始めてみませんか。

元気なうちから取り組んで、いつまでも『健康に』！
介護予防・フレイル予防を始めましょう！

体力測定会

参加無料!!

対象：65歳以上の
府中市民

☆3月11日(月) 午後1時30分～2時30分 清水が丘2丁目公会堂

☆3月14日(木) 午後1時30分～2時30分 押立文化センター 2階講堂

測定項目：握力・歩行速度・移動能力・片足立ち・フレイル診断



歩き方チェック講座

普段の歩き方を専用のアプリで後方から撮影し、歩行状態と改善点をわかりやすい点数とコメントで評価します。

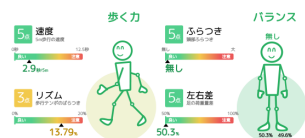


☆2月2日(金) ①午前10時～ ②11時～ 2部入替制

押立文化センター 2階講堂

講座時間50分 定員各10名

※お申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



改善ポイント
歩行のリズムにばらつきが多すぎたり、姿勢では不安定になりやすい状態です。歩行速度と歩力の両方を、足を大きくコントロールできる力を高める運動がおすすめです。以下の運動は効果的であれば試してみてください。
オススメの運動は、(6)リズム運動(歩行) (7)リズム運動(歩行)です。

★申込み・問合せ 府中市地域包括支援センターしみずがおか ☎042-363-1661

⑤ 注連縄

④ 骨牌

③ 鱈

② 独楽

① 双六

お正月難読漢字

頭の体操



府中市社会福祉協議会 財政サポーター募集中!

当協議会の会員として財政的なサポーターになってくださる方を募集しています。年間300円から、どなたでもいつからでも加入できます。多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

年会費(4月1日～翌年3月31日)

- ・個人会員会費 300円以上
- ・団体会員会費 2,000円以上

※会費に代えて寄付金としての取り扱いもできます。

【申込み・問合せ】地域福祉部 総務課

TEL：042-364-5137 FAX：042-362-9090