

おしただより



令和8年

7月25日

地域包括支援センターは、介護が必要な方とその家族の相談窓口になっています

オレンジサロン

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、地域のボランティアをしたい方など、どなたでも参加いただけます。講師の話を聞き、参加者同士で気軽に話ができる場所をつくっています。お気軽にご参加ください。

◆9月19日(土)午後2:00~4:00
押立文化センター 2階講堂
テーマ:未定(お問い合わせください)

家族介護者教室

介護について学び、介護者同士の交流と情報交換を行う懇談会を開催しています。交流を通して、心身の負担を軽くできるよう支援しています。お一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

◆9月25日(金)午後2:00~3:30
押立文化センター 2階講堂
テーマ「施設について」

のいきれ! 夏の健康術!

日本の食文化で夏バテ予防

『おすすめ😊発酵食品』

発酵食品は胃腸に負担をかけずに栄養を吸収しやすくなります。特に、夏バテで食欲が落ちている時に適しています。疲労回復や代謝の促進に役立ちます。一日1食目安に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

レシピの例

- ◆肉や魚を麺で下味をつける
- ◆夏野菜をいれたお味噌汁
- ◆やわらかくした酒粕とヨーグルトを混ぜるとおいしくいただけます



(参考:農林水産省 日本の食文化)

ストレッチでリラックス

運動不足は体温調節機能の低下、筋力や基礎代謝の低下、自律神経の乱れ等を招き、夏バテを長引かせる原因となります。

気温の高くなる日中を避けウォーキングに出る、またはエアコンの効いた室内でも、適度に体を動かしましょう。



肩ほぐし

胸と背中ストレッチ

(参考:府中市 元気アップ体操)

足首とふくらはぎを動かす

包括支援センターおしただは【クーリングシェルター】になっています



←市内
クーリング
シェルター
一覧

猛暑時に市民が安全に休息できるよう指定された冷房設備のある施設で、熱中症予防のために一般開放される場所です。市内65カ所に設置されています。

外出時に暑さを避ける『一時的な休息場所』

としてご利用ください。対象施設には避暑施設であることが分かるステッカーを掲示しています。



発行元 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おしただ

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

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

メール simizu-sien@fsyakyo.or.jp

開所時間 午前8時30分から午後5時00分【日曜日・祝日・年末年始を除く】



←社協ホームページはこちら

<http://www.fsyakyo.or.jp>



やさしい「認知症」勉強会 を開催しました

車返住宅管理組合集会所にて認知症について学ぶ講座（全2回）を開催しました。1回目は認知症サポーター養成講座、2回目は「認知症」についての講義を行い、認知症への理解や地域での支え合いについて考える時間になりました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



高齢者地域支援連絡会 を開催しました

押立文化センターにて、株式会社サンドラッグ、小田薬局を講師にお招きし、「身近に役立つ お薬と栄養の話」をテーマに、日々の生活に役立つ情報の共有と、懇談をしました。ご参加いただきました自治会等代表者様、民生委員、地域の高齢者見守り関係機関の皆様、ありがとうございました。

☆ 自治会、シニアクラブ、自主グループ等、住民主体のグループに向けて、地域包括支援センター職員が出張講座をいたします。内容等はお相談ください。（認知症・介護保険の勉強会、体力測定会、介護予防講習会 等）

元気一番！！自主グループ😊

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていくために活動している自主グループを応援しています。他者との交流は、心身の健康維持と健康寿命を延ばすためにとても重要です。一緒に長いきいき活動をしていきませんか。このほかにも地域の方が集い、交流しているグループや場所は多数あります。お気軽にお問い合わせください。

わくわくグランマ
グリーンハイツ集会所



にこにこクラブ
押立体育館 2 階

水曜会
車返西住宅管理組合集会所



花みずき
押立体育館 2 階

鶯の会（歌）・ゆったり体操
チーム トッキー（体操）
ニューライフマンション集会室



ラジオ体操
押立町西公園

地域の仲間と、体操、手芸、交流、ウォーキングなどのグループを作って、元気を維持する活動のグループを立ち上げるための支援をいたします。お気軽にご相談ください。

※ グループの詳細はお問い合わせください

？頭の体操？？

☐ に同じ文字を入れて言葉にしましょう😊

- | | |
|---------|---------|
| ① ナ□タ□ゴ | ⑤ □デズモ□ |
| ② マ□キ□コ | ⑥ □メ□ガリ |
| ③ □イア□リ | ⑦ ジエ□タ□ |
| ④ シャ□ヤ□ | ⑧ □ール□ン |

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】総務課

TEL：042-364-5137 FAX：042-362-9090