

おしたてだより



令和8年

10月25日発行

地域包括支援センターおしたては、65歳以上の方とその家族の相談窓口です。介護の事だけでなく、生活の困り事、心配事など、お気軽にご相談ください。ご自宅への訪問もしております。地域を回っている相談員を見かけたら、お気軽にお声掛けください。

令和8年度 第1回家族介護者教室 を開催いたしました

『介護老人施設の選び方』をテーマに経験を積んだ施設紹介事業所相談員の講師よりお話を伺いました。施設の種類、入居するまでにかかる時間や金銭面の内訳についてや、施設の見学に行き実際に見ておくことの大切さなど、施設を選ぶ時のポイントを学ぶことができました。今回は押立地区の方だけでなく府中市全域からのご参加があり、市民の方々の関心度の高さがうかがえ、講話内容に満足されたとの声を多くいただきました。



オレンジサロン

奇数月の第4土曜日に
開催しています😊

11月28日(土)

午後 2:00 ~ 4:00

車返団地1街区集会所

テーマ: お問い合わせください

ご家族に認知症の方がいて介護をされている方、認知症について知りたい方、地域でボランティアを考えている方など、どなたでも参加できる集いの場です。テーマによる講師の話聞き、参加者同士で悩みや経験の共有、交流をし、気軽に話ができる場所をつくっています。



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て

〒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>



参加無料

おおむね 65 歳以上の市民の方へ

事業のご案内

事前の申し込みを
お願いします



長いきいき😊体力測定会

12月7日(月)

12月10日(木)

午前 10:00~11:30

午前 10:00~11:30

押立文化センター (2階講堂)

車返団地1街区集会所

(上履きをお持ちください)

定員 20 名

定員 12 名



- ★ 握力測定・パタカテスト(口く機能測定)・バランス測定・足指筋力 等
- ★ 筆記用具、水分補給用の飲み物の持参、動きやすい服装と靴でお越しください。
- ★ 始めに準備運動をいたします。開始時間にお越しください。

それ、フレイルかも?
身体のサインを見逃
さないために

フレイル予防講習会

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。
フレイルを予防するための、3つのポイントを学びます。

元気な今が、始め時!
自分の元気がいつま
でも続くように!

※ 各会場定員 15 名程度

11月13日(金)

午前 10:00~11:30

車返団地2街区集会所
(上履き持参)

11月17日(火)

午前 10:00~11:30

押立体育館 2階会議室
(上履き持参)

12月2日(水)

午後 1:30~3:00

ニューライフマンション
B 集会室



- ★ 上記日程は第1回目となります。3週連続の3回と3か月後に第4回を実施。
全4回の連続講座になります。(日程の詳細はお問い合わせください)

事業の申込み・問合せ : 042-363-1661 (介護予防事業担当)

頭の体操! 昭和クイズ 思い出してみよう

- 昭和に無かった税金は?
A 法人税 B 消費税 C 所得税
- 街中でたくさん見かけた設備は?
A 灰皿 B ベンチ C 公衆電話
- 学校給食の主食は?
A パン B 白米 C ソフト麺
- 昭和33年開始の覆面ヒーローの番組は?
A ウルトラマン B 仮面ライダー C 月光仮面
- 昭和で一番多い女の子の名前は?
A 久子 B 美智子 C 和子



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