

府中市地域包括支援センター

あん りゅう えん

安立園 だより

令和 7 年秋号

地域包括支援センターは地域の高齢者の皆さまの【総合相談窓口】です
安立園の担当地域：寿町、幸町、天神町（1・2 丁目）、八幡町、
晴見町（1・2 丁目）、日吉町、府中町、緑町、宮西町（1 丁目）、宮町
介護や暮らしについての困りごとや心配がございましたら、
お気軽にご相談ください♪（相談は無料です）

11 月は＜健康アップ月間＞です

長くいきいき元気であるために 知ろう!やろう!続けよう!

長いきいき☆フェスタ

11 月 1 日（土）10:00～17:00
市民活動センタープラッツ
（ル・シーニュ 5 階 6 階）

運動、測定、試食
ふちゅう体操、音楽レク
腎臓についての講座などなど

どなたでも参加 OK

参加費無料

元気に自分らしくいきいきと暮らしていく
ための講座やイベントが盛りだくさん♪
＜お問合せ＞

いきいきプラザ 042-330-2010（9 時～18 時）

握力測定会 申込み不要

11 月 11 日（火）14:00～15:30
旧府中グリーンプラザ分館入口横

ギュー💪

【よもやま話】
握力の
世界最高記録は
192 kg!
すごいですねー

握力は全身の筋力と関連があることが
多くの研究で明らかになっています
ご自身の状態をチェックしてみましょう

府中市地域包括支援センター 安立園

府中市晴見町 1-11-2

TEL 042-367-0550

FAX 042-367-0560

受付時間 8:30～17:30

（月曜日から土曜日）

あんりゅうえん



感染症を予防しよう！

これからは感染症が流行する季節です。
ご自身と大切な方々の健康を守るために
感染症対策を行いましょう。



手洗い 咳エチケット マスク着用



換気

元気に楽しく
過ごしましょう♪

栄養と休養
も大事です



いきいきと生活 するために！！



中央ささえあいの会

ちょこっと支援

電球交換など住民同士のちょっとしたお手
伝い活動です♪ ご利用された方からは
「とても助かりました。ありがとうございます。」
などのお声を頂いています。

内 容:電球交換、買い物支援、通院同行、資源
ごみを集積場所まで運ぶ、エアコンフィ
ルター掃除、家具の移動・設置など
対 象:中央文化センターエリアにお住まいの方
料 金:30 分以内 300 円、60 分以内 500 円

<お問合せ>

・中央ささえあいの会

メール:chuou0183@gmail.com

・府中市社会福祉協議会 地域活動推進課

電話:042-364-5382 FAX:042-362-9090

メール:fuwari@fsyakyo.or.jp



まずはお気軽に
お問い合わせ
ください！



オレンジサロン

<認知症家族介護者教室・懇談会>

認知症の方やそのご家族の会です。
息抜きの場合、情報交換の場合として、
日頃の思いを語りあいます。
お気軽にご参加ください。



▲ウェルカムボード♪



▼フムフム...
そうね～!!

<お問合せ>

安立園 042-367-0550

担当:松尾 江村 河野



脳トして
頭も元気に！

運動と認知トレーニング(頭を使うこと)を
組み合わせると認知症予防になることが
わかっています。「少し難しい」がポイント！
間違えて OK♪ 楽しくやってみましょう♪

例えば…

- ・足踏み+しりとり
- ・踏み台昇降+引き算
100 から 7 ずつ引いてみる
- ・左右にステップ+1～30 を数え、
3 の倍数で手をたたく



座ってでも立ってでも、おひとりでもお仲間
とでもできますね。

課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫
によって内容や組合せを変えてください。
「課題を考えること」も頭の体操ですね♪