## 府中市地域包括支援センター

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<mark>【総合相談窓口】</mark>です 安立園の担当地域: 寿町、幸町、天神町(I・2 丁目)、八幡町、 晴見町(I・2 丁目)、日吉町、府中町、緑町、宮西町(I 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いるために 知ろう!やろう!続けよう!

参加費無料

## 長いきいき☆フェスタ

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

| | 月 | | 日(火) | 4:00~ | 5:30 | 旧府中グリーンプラザ分館入口横



【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

あんりゅうえん

(月曜日から土曜日)



#### 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



栄養と休養 も大事です



#### 換気

*元気に楽しく 過ごしましょう♪* 

#### オレンジサロン イ製なたのな 2番 # # #

<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、情報交換の場として、 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♪



<お問合せ>

安立園 042-367-0550

担当:松尾 江村 河野

# 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。ありがたいです。」 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 🍱

まずはお気軽にお問い合わせください!

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

# 文 顯

# 脳トレで 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♪

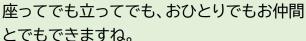
#### 例えば…

- ・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



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♪

