

# しみずがおかだより

令和3年1月10日発行

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

地域の皆さま、利用者の皆さま並びに関係機関・団体の方々におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。旧年中は、地域包括支援センター事業の円滑な運営に、温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

旧年は新型コロナウイルス感染症により、多くの方々が影響を受けられました。当センターにおいても、感染予防を講じながら様々なご相談に対応してまいりましたが、多くの方にご参加いただく事業などは、中止や規模の縮小を余儀なくされました。

新型コロナウイルス感染症の脅威については、未だ余談を許さない状況ではありますが、その状況下だからこそ、皆さまの健康を第一により安心・安全に配慮しながら、地域包括支援センター事業を継続してまいります。

本年も皆さまの変わらぬご理解とお力添えを賜りますよう、心よりお願い申しあげ、新年のご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

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

〒183-0015 府中市清水が丘1-3

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)



## 【自宅でフレイル予防】

フレイル:加齢に伴い心身の活力が低下した状態

### ～椅子に座ってできる下肢の筋力トレーニング～

※無理なく自宅での体操を続けていきましょう。



①座り足踏み  
30回



②膝の曲げ伸ばし  
左右10回



③立ち座り ゆっくり10回

※膝に痛みのある方は膝に手を置いて立ち上がりましょう。



## やってみよう!頭の体操 『言葉の並びかえ』

元気一番!!ひちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひはピー

- ①いぞこれう    ②ぼかれくん    ③しめねがむ  
④るゆだきま    ⑤こんうひせ

答えは紙面下部にあるよ♪



## 体力測定会のお知らせ

参加費無料!!

○事前の申し込みをお願いします。お申込み多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

○参加時はマスクの着用と自宅での検温をお願いいたします。

○測定内容 : 握力・歩行速度・バランス能力・移動能力

2月24日(水)午前10時～11時 車返団地1街区集会所(上履き持参)

3月 5日(金)午後1時30分～2時30分 しみずがおか高齢者在宅サービスセンター 5階多目的室

3月11日(木)午前10時～11時 白糸台文化センター 2階大広間



府中市地域包括支援センターしみずがおかでは、おおむね65歳以上の方を対象に地域で介護予防の教室・講座等を開催しております。感染症予防対策を行い、すべて事前申込み制となっております。日程、内容などについてはお気軽にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市の指示により中止となる場合があります。

★体力測定会申込み・介護予防教室・講座問合せ ☎042-363-1661(担当 佐藤・小林)

## 府中市社会福祉協議会 財政サポーター募集中!

はじめてみませんか? わがまちのためのサポーター

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) ※会費に代えて寄付金としての取り扱いもできます。

・個人会員会費 300円以上 ・団体会員会費 2,000円以上

【申込み・問合せ】地域福祉部 総務課 TEL: 042-364-5137 FAX: 042-362-9090

