

# しみずがおかだより

令和5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、本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。

本年も地域における相談窓口として地域の皆さまとのつながりを大事にしながら、引き続き職員一丸となって地域包括支援センター事業を実施してまいります。皆さまの変わらぬご理解とお力添えを賜りますよう、心からお願い申しあげ、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

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

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）





# 寒さに負けず！フレイル予防！！



フレイル:からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態

## 運動

寒いと体が縮こまりがち。背筋を伸ばしましょう！

下の図は自宅でも出来る運動です。筋力を維持しましょう。



## 栄養・口腔

多様な食品を食べる事が健康長寿の秘訣。お鍋にすると体も温まります。



## 社会参加

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。友人、知人と交流をしましょう。



参加無料!!

## 体力測定会のお知らせ

☆3月 6日(月) 午後1時30分～2時30分 都営府中八幡町二丁目アパート集会所(上履き持参)

☆3月16日(木) 午後1時30分～2時30分 押立文化センター 2階講堂

☆3月17日(金) 午前10時～11時 白糸台文化センター 2階大広間

測定項目:握力・歩行速度・移動能力・片足立ち・フレイル診断



★体力測定会申込み・介護予防事業問い合わせ ☎042-363-1661(担当 佐藤・小林)

## 府中市地域包括支援センターは、

誰もが高齢になっても、安心して暮らせる地域を目指し、ふだんから、さりげない見守りや助け合いができる地域づくりを皆さんと一緒に推進していきます。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターしみずがおかは、令和4年4月から、押立町2-26-23に事務所を移転しました。

## 頭の体操！！お正月なぞなぞ

- ①「元旦」には2つあるけど「元日」には1つしかないものは何でしょう？
- ②た行のひらがなを一字ずつ水の中に入れました。「た」だけ浮いてきました。これを表すお正月の遊びは何でしょう？
- ③だ行のひらがなの中で「で」からだけ毛が生えてきました。これを表すものは何でしょう？



## 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】地域福祉部 総務課

TEL: 042-364-5137 FAX: 042-362-9090