

“チームふくふく” が出前「ふくふく福生体操」します！
～集いの場に、是非ご活用ください～



“チームふくふく”

町会、自治会、小地域福祉活動、老人クラブ、自主活動
 サークル活動など集いの場に出前いたします。

【問合せ・申込み】

介護福祉課地域包括支援センター係 電話:042-551-1537



体操パンフレット、CD、DVDをご活用ください



“チームふくふく”が体操を出前します！

※“チームふくふく”は介護予防リーダーを中心とした体操を広めるグループです

日本健康応援サイト「特集！わが町の健康体操」

ふくふく福生体操が紹介されています！
 このサイトには全国各地のご当地体操
 が紹介されています。是非ご覧ください。



13:00～15:00 (受付 13:15～)

くまがわカフェ
入口

in
熊川病院

くまがわカフェ オープン!

～認知症の方や介護するご家族、介護に関心がある方の憩いの場～



アロマの香りに心も和らぎます



体操で体もリフレッシュ



ホッとするティータイム
家族同士、介護の悩みも共有

身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、リラックスした
雰囲気の中で、日頃の介護の悩みや思いを語り合う場です。

開催日時 : 毎月第3水曜日 13時30分～15時

会場 : 熊川病院内 リハビリテーション室

参加費 : お一人100円

問合せ : 熊川病院 電話042-553-3001

おれんじ・パーク

家族の介護をする中で、抱える悩みは様々ですが、一人で抱え込んでいるより誰かに話したり、語り合ったりすると、不思議と気持ちが楽になったりします。おれんじ・パークはそんなささやかな場所として開設しています。

日時 : 毎月第1土曜日 14時～16時※市役所閉庁日の時は翌週に行います

会場 : 市役所1階情報スペース

問合せ : 介護福祉課地域包括支援センター係 電話042-551-1537

オレンジカフェふっさ

～認知症の方や介護をするご家族、介護に関心のある方の集いの場～

家族の介護をする中で抱える悩みは様々ですが、ひとりで抱えず誰かに話したり、同じ境遇の方と語り合ったりすることで、気持ちが軽くなることがあります。介護のことを語り合ったり、情報交換をしたり、参加者の交流を深めています。(地域の支援者の参加もあり、とても和やかな雰囲気です。)ふらっと寄ってみませんか。

開催日時 : 偶数月の第2火曜日13時30分～15時※祝日の場合は翌週に行います
会場 : 福祉センター内
参加費 : お一人100円
問合せ : 福生市地域包括支援センター熊川 電話042-510-2945

家族介護者交流会

家族を介護している方や、看取った方
介護に関心がある方などが集い、介護の
悩みや苦勞などを共有したり、介護の工
夫についての情報を交換する場です。
年に4回程開催しています。



【問合せ】

介護福祉課地域包括支援センター係
電話 042-551-1537

認知症家族の会

昨年9月に行われた認知症家族の会・
青梅ネットの方の講演会をきっかけに
福生市で発足したばかりの家族の会
です。思いをありのまま語り合い、ホッ
とできる場をつくっていきたいです。



●代表 天田文久

認知症家族の会についての問合せは
介護福祉課地域包括支援センター係へ
電話 042-551-1537

よろしくお祈いします！

在宅介護支援センター（市が委託をしている機関です）

高齢者のお宅を訪問し、介護予防・生活支援に関するサービスなどの相談や申請代行のほか、民生委員・児童委員などと連携をとり高齢者の見守り活動をしています。福生市では、3ヶ所の在宅介護支援センターがそれぞれの担当地域の見守り活動、訪問などを行っています。

介護予防を目的とした「基本チェックリスト訪問」も市から委託を受けて行っています。

☆在宅介護支援センター武蔵野台
電話 042-553-6695



☆在宅介護支援センター加美
電話 042-553-3720

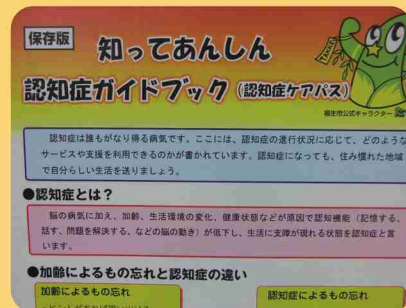


☆在宅介護支援センター南田園
電話 042-539-0007



ご利用ください

「知ってあんしん 認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」



- ・認知症の進行に応じて利用できるサービス等を紹介。
- ・「あれ、おかしいかも」と思った時、MCI(軽度認知障害)チェックリストで早めに気づき、相談することによって、認知機能の低下を遅らせることができます。
- ・認知症の方を介護している方、認知症が心配な方、認知症に関心がある方、認知症サポーター、地域で見守り活動に携わっている方など幅広い方にご利用いただきたいものです。

ご希望の方は、地域包括支援センター(福生・熊川)で配布いたします。
まとまった冊数をご希望される方は地域包括支援センター福生にご連絡ください。
(電話:042-551-1537)

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターの証「オレンジリング」をご存知ですか?
認知症サポーターは、認知症のことを正しく理解し、地域で暮らす認知症の方をあたたく見守ってくれる支援者です。

認知症サポーター養成講座では、認知症の基礎知識、認知症の方への接し方、家族の気持ちなどを学びます。地域包括支援センターでは、年に3~4回認知症サポーター養成講座を開催しております。次回は11~12月頃を予定しています。みんなでオレンジリングを持ち、認知症になっても安心して暮らせるまちをつくりませんか。出前認知症サポーター養成講座も行っておりますので、気軽にご相談ください。

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 電話:042-551-1537

せっかくだから覚えたい

みんなでやろう「ふくふく福生体操」

9月21日(土) 午前10時~11時

もくせい会館 3階にて



福生市オリジナルの介護予防体操「ふくふく福生体操」のお披露目から半年が経ち、少しずつ地域やイベントで目にする機会が増えてきたようです。「間違ってもいいんです」「笑って体操しましょう」を合言葉に体操を広めています、どうせやるなら体操を覚えたいという声もきかれています。

そこで、「みんなでやろう「ふくふく福生体操」」を企画しました。

椅子に座って体操するバージョンもご紹介します。たっけー☆☆も来るかも・・・



【申込み・問合せ】

介護福祉課地域包括支援センター係
電話042-551-1537

地域包括支援センターは高齢者が住みなれた地域で安心して生活がおくれるように、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員がチームとなって支援いたします。日々の生活での悩み事や心配なことがありましたら、ご相談ください。

地域包括支援センター福生

【所在地】福生市本町5

福生市役所介護福祉課内

【電話】042-551-1537

地域包括支援センター熊川

【所在地】福生市南田園 2-13-1

福祉センター内

【電話】042-510-2945

発行：福生市福祉保健部介護福祉課地域包括支援センター係

再生紙を使用しています。

