

～ 介護予防リーダー第4期生募集！～ みんなで着よう黄色いTシャツ

私たちと介護予防活動しませんか？
福生の介護予防を明るく楽しく！



介護予防リーダー（第4期生）養成講座開講

講座で得た知識や技術を活かして、地域での介護予防活動を一緒にやりませんか。ふくふく福生体操も習得できます。

まずは楽しく、学びを深め、技術をみがきましょう！

日 程 10月5日から12月21日までの毎週月曜日、全11回
※祝日の週は休み

時 間 午前10時から正午

会 場 もくせい会館(市役所向かい)

定 員 20名

申込方法 まずはお電話で申し込み、市役所9番窓口で印鑑を持参してお越しください(申請書記入)

申込み先 福生市役所 介護福祉課地域包括支援センター係
☎042-551-1537(直通)

介護予防講演会(2月15日開催)の報告



「音楽のすごい力〜ココロ弾んで認知機能アップ♪〜」

「ふくふく福生体操」を作曲したトランペッターの加藤みのる氏とピアニストの加藤みぎわ氏を講師にお招きしての介護予防講演会でした。今回は素敵な演奏を交え、音楽の魅力と、私たちの健康維持にもつながっている音楽のすごいお話をさせていただきました。



普段なかなか聴くことができない本格的な生演奏に会場の皆さんもうっとり…



そして、メインの「ふくふく福生体操」です!生演奏での体操は、作曲家の体操への強い思いが伝わり、とても贅沢なひと時でした。

講演会の翌日、介護予防リーダーは、「全国ご当地健康体操甲子園」に参加しました。参加前日、作曲者に熱いエールをいただき、大会に臨みました!



「頑張るぞー! オー!!」

介護予防リーダーが出場しました!

全国ご当地健康体操甲子園

舞えんのか? 東京大会2020 2月16日開催

舞えんのか2020は、日頃から健康づくりを目的として活動している団体が全国から一堂に会して、競技と交流を図ることを目的とした大会です。

今年の大会はイオンモール日の出にて開催されました。

集まって練習するのもなかなかできない中、日々の個人練習や前日集中練習で仕上げました。当日は、心をひとつにoneチームで「ふくふく福生体操」を披露しました。

もちろん、笑顔を忘れずに!



笑顔で!

きれのある動き!



“チームふくふく”心を一つに



のびのび!



全身で!



市長も会場で応援!

当日は沢山の方が応援にかけつけてくださいました。
みなさんに支えられて出演できました。
本当に、ありがとうございます。



「たっけー、頑張ってるね」
緊張するたっけー☆☆を
リラックスさせるリーダー

“チームふくふく”「笑顔が最高で賞」受賞



たっけー☆☆も
他のチームの
ゆるキャラと
交流♪

よろしくお願いします!

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「74歳基本チェックリスト訪問」（フレイルになりやすくなる手前のご年齢の方を訪問させていただき、基本チェックリストを活用して介護予防の普及啓発を行います）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

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



これからの介護予防教室の再開予定

福生市では介護認定がない65歳以上の方を対象に様々な介護予防教室を行っていますが、新型コロナウイルス感染症対策に伴い、今年の3月からしばらく中止の状況でした。

ここ最近、地域包括支援センターでも身体機能が落ちてしまった方、活動する気力や外出する力が落ちてしまった方のお話を多く聞くようになり、自粛や制限の生活による影響の大きさを感じ、非常に心配しております。

そこで介護予防教室を開始できる方向で方法を検討し、このような形で再開したいと思えます。新型コロナウイルス感染症の状況により、予定を変更せざるを得ないことも考えられます。募集等の最新情報は広報ふっさをご確認いただくか、地域包括支援センター福生にお問い合わせください。

●柔道整復師会筋力向上トレーニング 第2クール (7月15日号広報掲載)

実施時期：9月～12月上旬

申込み期間：8月7日まで ※1回の人数を少なくして実施します。

●元気はつらつ教室・脳と体のトレーニング教室 第2クール

(8月15日号広報掲載予定)

実施期間：10月～12月 ※第2クールは8回の教室になります

申込み期間：8月15日～9月4日

※1回の人数、教室時間を少なくしたプログラムで実施します。

●高齢者いきいき体操教室 第4クール

実施期間：10月～11月 (9月1日号広報掲載予定)

申込み期間：9月1日～9月15日(体育協会へ往復はがきにて申込み)

教室の再開にあたっては、参加者の健康管理、感染防止に留意した環境への配慮、教室のプログラムの変更等「開催にあたっての留意事項」を厳守して行います。参加される方にも、ご理解、ご協力をいただき、安心して参加していただけるよう努めてまいります。

熱中症は予防が大事！

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

① 身体的距離の確保、 ② マスクの着用、 ③ 手洗いの徹底

「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の【新しい生活様式】が求められています。

【新しい生活様式】における熱中症予防のポイントは以下のとおりです。

1. 暮らしの工夫で暑さを避けましょう

- ・エアコンなどで室内温度を調整。屋内だからと油断せずに。
- ・暑い時間帯は、無理をしない。



2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で2メートル以上を確保できる場合は、マスクをはずす。
- ・周囲の人との距離を十分とった上で、適宜マスクをはずし休憩する。



3. のどが渇く前に、こまめな水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に。例年以上に意識して。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに。



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・体調がいつもと違うと感じた時は、自宅で静養。
- ・日頃から健康チェック。
⇒※5ページの「自己健康管理シート」を活用しましょう。



5. 暑さに負けない体作りをしましょう

- ・食事と睡眠はしっかり。
- ・運動は適度に。

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