



# ききょうだより

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内

☎5-2000

<http://kikyounosato.com/service/support.html>

担当 福地太郎

## 2月の移動相談会の予定

開催場所	開催日	開催時間
◆ 田子浦まちづくりセンター	平成27年 2月 2日 (月)	10:00~12:00
	平成27年 3月 2日 (月)	
◆ 富士南まちづくりセンター	平成27年 2月19日 (木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成27年 2月18日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (水戸島店)	平成27年 2月16日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成27年 2月 4日 (水)	10:00~12:00
	平成27年 2月25日 (水)	

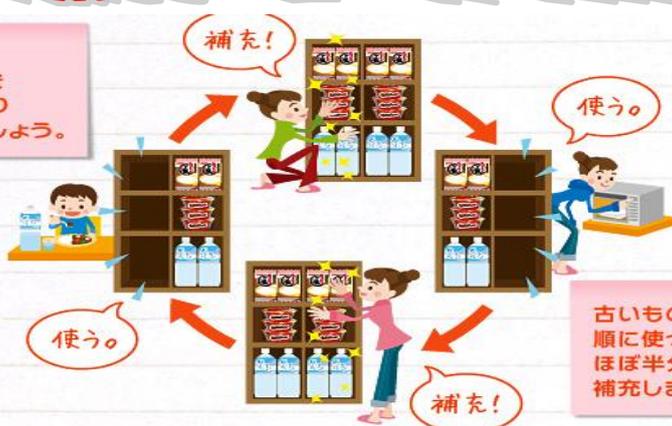
### 防災ひとくちメモ

☆ 今年は「防災ひとくちメモ」で身近な安全対策を考えていきます。

## 食べながら備える「ローリングストック法」

POINT

まず始めに、  
ストック食材を  
普段買う量より  
多めに買いましょう。



誰でも簡単  
備蓄法!

POINT  
古いものから  
順に使っていき、  
ほぼ半分になったら  
補充しましょう。

“普段の食材を少し余分に購入し、定期的に食べながら不足分を補充する。”  
これを繰り返して、常に消費期限内の食材を必要量備蓄する方法。

☆良い点は

- ・好きな食べ物を備蓄できる。
- ・特別な保存食材を購入する必要が無い。
- ・日常的で手軽、誰でも出来る。

★注意点 … 消費期限を確認して古い物から使う!

# 「転ばん教室」開催しています。

ききょうの郷が担当している「転ばん教室」もあつという間に後半に突入。会場の『生活リハビリ研修センターそてつ』（富士市鮫島）も毎回熱気に包まれています。



正しいフォームで体操しましょう。



バランスも重要です！



どの体操が当たるかな？



足の体操をやります！

「転びにくい体作り」をテーマにリハビリ専門職の講師は参加者に正しい姿勢と正しい方法での運動を指導しています。

また、レクリエーションを通して脳や視覚等の感覚器も含めた体を総合的に動かすゲーム的な体操も取り入れています。

レク体操は参加皆様も熱中され人気のある体操メニューです。

2月には3ヶ月経過後の体力測定があります。

参加者の「転ばん」度はUP？次年度も春に市から「基本チェックリスト」が来ます。皆様忘れずに返信して下さい！

認知症カフェ

## 喫茶オレンジ

開催日：平成27年 2月 7日（土）13：30～15：00 開催

講義：「認知症状の特徴Ⅱ」 13：30～14：00

※認知症状と症状毎のお薬について、一緒に勉強します。

喫茶タイム：14：00～15：00 ※皆さんで歓談しましょう。

講師：多機能ホーム橙 職員

問合せ先：多機能ホーム橙 TEL 66-2277

**お知らせ！** 下記イベントに伺います！※詳細はお問い合わせください。

① 2月 8日（日）AM 田子浦地区ふれあい配食（田子浦地区福祉推進会）

② 2月 17日（火）AM 自由ヶ丘区ふれあい昼食会（富士南地区福祉推進会）

・健康相談やお手軽介護予防体操、緊急時対応法や感染予防策の実践講座も実施します。



## 移動図書館ふじ号 ききょうの郷 巡回予定

平成27年2月14日（土）14：00～14：40

平成27年3月14日（土）14：00～14：40

※第2土曜日