

高齢者地域支援窓口 *2013年10月号*



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 65-2000

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

10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 (第一研修室)	平成25年10月 7日 (月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F小会議室)	平成25年10月17日 (木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成25年10月16日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (水戸島店)	平成25年10月15日 (火)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成25年10月 8日 (火) 平成25年10月25日 (金)	10:00~12:00

☆ 地域の文化祭にも相談ブースで出展します!

富士南地区文化祭 平成25年10月27日 (日)

田子浦地区文化祭 平成25年11月 3日 (日)

移動図書館ふじ号

毎月第2土曜日 14:00~14:40

10月12日 土曜日

11月 9日 土曜日

12月14日 土曜日

ききょうの郷 巡回予定

ききょうの郷 秋祭り 開催します。

11月10日 (日) 13:00 開会

会場: ききょうの郷 正面駐車場

テーマは... 輪・和・ワッ!!



高齢者地域支援窓口のホームページから「ききょうだより」をダウンロードできます。

← 携帯やスマートフォン、パソコンのウェブカメラからはQRコードで直接ホームページに接続できます。

脳の活性化とメタボ予防に 栄養の宝庫「魚食」のススメ

という記事が新聞にあり、生きがいデイの中で勉強しました。

魚の油に含まれるDHAとEPAが心筋梗塞・脳卒中、記憶低下、がんの予防、更に炎症の症状緩和の効果が実証されたそうです。魚介に脂がのる旬の季節！
地元の海の恵みを満喫して健康… いかがでしょう？



しらす も栄養豊富！

富士南地区の体育祭と まちづくりセンター「脳いきいき教室」に参加



←9/8(日) 救護&相談で
参加。富士南中の体育館は
大盛り上がり☆

9/11(水) →
「脳いきいき教室」
身体と頭の体操で白熱



第2回 寺子屋「縁」～えにし～実施報告。

第2回は「自宅で簡単、元気な身体づくり!!」

地域の皆様10名に参加いただきました。
小学生からご年配の方まで皆でタオルやボール、
ビー玉などの身近にある物を利用してストレッチ
と筋力UPの体操をしました。

講師からのワンポイントアドバイス！

- ① 伸びている筋、力を入れている筋を意識する
- ② 継続して行うこと
- ③ 家族や友人を巻き込み一緒に楽しく行うこと



リハビリスタッフの指導で体操。

只今、取材中です！

8/25の富士ニュース掲載されました。

次回の寺子屋「縁(えにし)」開催予定

日時：平成25年10月26日(土曜日) 14:00~15:30

「これを知ってゆれば怖くない!介護食マル秘テク」

問い合わせ先：0545-65-2000

ききょうの郷 高齢者地域支援窓口