



甲府市笛南地域包括支援センター

# 笛南ほうかつだより

今年度も

元気運動教室を  
開催します

第136号

令和4年10月1日発行



運動機能や生活機能の低下のおそれがある方は、甲府市の通所型介護予防事業「元気運動教室」をご利用いただけます。

運動指導士やリハビリテーション職員の指導により運動を行い、運動機能の向上や、認知症・うつ・閉じこもりの予防を目指します。



機器は使わず、自分の体をつかって楽しく筋力アップを行います

対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている65歳以上の方
- ②元気アップチェックで生活機能の低下がみられた方

\*上記の①か②どちらかに当てはまる方が対象です。65歳以上で運動機能などに心配があり、元気運動教室の利用希望がある方はご相談ください。

場所

上曾根いきいきプラザ（甲府市上曾根町671-2）

日程

週に1回 10:00~11:30（全12回の約3か月間）  
毎週木曜日

令和4年 12月	8日	15日	22日	
令和5年 1月	5日	12日	19日	26日
2月	2日	9日	16日	
3月	2日	9日		

ぜひ一緒に楽しく  
「貯筋」活動を



お問い合わせは  
笛南ほうかつへ

055-266-4220

送迎

あり（無料）

費用

2,100円~6,300円  
※個人の負担割合状況により異なります

新型コロナウイルスの影響により、内容が変更になる場合があります





## 想いのマップを知っていますか？

「私らしく生きるために、想いをかたちに」するのが想いのマップです。

これまでの  
歩み・想い

今の想い

これからの  
私

想いを書き込むことで、療養を支援する家族や医療関係者、介護サービス事業所などの支援者と想いを共有したり、整理したり、よりよい毎日を送れるようにすることを目指しています。

自分の想いを記入しておくことで、自分の意思を伝えることができます。支援者にとっても、判断するときの道しるべになります。



元気なうちから  
想いのマップに  
残してみませんか

\* 山梨県 療養する方に寄り添うための『想いのマップ』  
<https://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/omoinomap.html>



いつまでも  
歩く力を  
維持するために



### 足先のトラブルはありませんか？

今、持続可能な開発目標ということで、世界的にSDGsに取り組んでいます。が、笛南ほうかつでは「**持続可能な歩行能力**」をということで、山梨県立大学の前川講師と一緒にフットケア（足先のお手入れ）に取り組んでいます。

いつまでも歩き続けるためには、足の筋力をきたえるだけではなく、足先のお手入れも大切です。

身体の土台である足先をきれいに保ち、サイズに合わせた靴を履き、体重をかけても痛まないように整えることが、安定した歩行につながります。

1 きれいに  
洗おう

2 クリームを  
塗ろう

3 つめを  
整えよう

4 合った靴を  
履こう

## 笛南ほうかつ

甲府市下向山町910 甲府市健康の杜センターアネシス内  
TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401

甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター

担当 中沢・小林

