

# 笛南ほうかつだより

第141号

令和6年2月1日発行

わの会参加者を  
募集しています



月に2回、上曾根いきいきプラザにて「わの会」の活動が実施されています。住民の方が主体となり運動を行っているグループです。

健康運動指導士を講師に招き、椅子に座ってできるストレッチやトレーニング等を行います。コロナ禍で休止していた時期もありましたが、現在は感染防止対策を実施しながら活動しています。



講師の方と参加者で  
笑いながら楽しい時間  
を過ごしています。



話をしながら身体を動かすことは、脳と身体を同時に使うため、とても良い刺激になります。

この楽しい時間を過ごす仲間を募集していますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

日程

毎月2回 木曜日  
午前9：30～10：30

ほうかつ職員も、ときどきお邪魔させていただいています。この日は認知症予防についてお伝えさせていただきました。

場所

上曾根いきいきプラザ  
(甲府市上曾根町671-2)

参加費

1回1,000円 送迎が必要な方は+400円

問い合わせ

笛南ほうかつ ☎ 055-266-4220

健康の杜センターアネシス ☎ 055-266-6400

参加希望の方は笛南ほうかつまたは健康の杜センターへお問い合わせください。

# 悪質な屋根工事の勧誘にご用心！

「お宅の近所で工事をするのでご挨拶にきました」「近くで屋根工事をしていたらお宅の屋根がずれていた」等と言い、突然業者が自宅を訪ねてきて、言葉巧みに無料点検をするよう勧誘してきます。点検をした後、屋根が破損している写真を見せ不安をあり、高額な屋根のリフォーム契約を結ばせるというものです。



無料または格安で「点検する」などと訪問してくる業者には  
対応しない！



点検をする場合でも、点検結果は冷静に受け止め、せかされても、**その場で契約せず、家族に相談したり、複数社から見積もりをとる**等しましょう。

\* 訪問販売の場合クーリングオフの適用になりますが、適用期間があります。  
困った時は、早めに**笛南ほうかつ**や**消費生活センター**等にご相談ください。

甲府市消費生活センター  
消費者ホットライン

☎ 055-237-5309  
☎ 188



チームオレンジ  
活動しています

チームを組んで、認知症の本人や家族が抱える困りごとを支えていく取り組みがチームオレンジです。

認知症に関するオリジナルパンフレット

『知っとくじゃん！ 認知症ハンドブック』

完成 🎉



介護予防体操も一緒に

いきいきサロン等でパンフレットを配布しました。これからも活動の場を広げていきます。



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・渡邊

