2022年 12月発行 NO.116

東ほうかつだより かふふ

“かふふ”とは、戦前の旧仮名使いの表示で、“こうふ”のことです。

甲府市委託事業 **東ほうかつ**
（甲府市東地域包括支援センター）
担当地区：富士川・琢美・東
〒400-0861
甲府市城東４丁目１３番１５号
電　話　０５５－２３３－６４２１
ＦＡＸ　０５５－２３２－８８２１

最後まで自分らしく人生を全うするために、「想いのマップ」活用してみませんか？

「想いのマップ」とは、『私らしく生きるために、想いをかたちに』するものです！

「今」と「これから」を自分らしく生きるために、私の想い（こうありたい）を語り、書き、形にしながら、その想いを周りの人たちと共有し、「想い」を叶えていくことに活用できます。

こんな時に活用できます！

自分の人生や生き方について考える機会があったときに活用してみましょう！

★就職、結婚、出産、転職、引っ越し
★人間ドック、健康診断を受けた時
★還暦を迎えた時、退職後の第二の人生を考える時
★親や身近な人が要介護の状態になった時

○ あなたの生きがいはなんですか？
○ 苦手なことはなんですか？
○ 大切にしていることはなんですか？
想いのマップを活用して自分の想いを整理してみましょう！

中北保健所
ホームページ
QRコード

「想いのマップ」は、山梨県中北保健福祉事務所ホームページに掲載しています。
QRコードからアクセスして、ダウンロードしてご使用ください。
また、記入方法等については、下記へお問い合わせください。
お問い合わせ先：山梨県中北保健福祉事務所　　電話：０５５１－２３－３０７３

新入職員紹介

湯本　清
社会福祉士

10月から東ほうかつの職員になりました湯本清です。
昭和35年しし座の生まれで今年で〇〇歳になります。
若い方と同じようには動けませんが、これまでの様々な経験を活かしながら頑張ります。よろしくお願いします。

民生委員・児童委員学習会を開催いたしました！

地域のみんなで実践しよう、フレイル予防！

令和４年８月４日（木）城東病院　リハビリテーションフロア彩で『地域のみんなで実践しよう、フレイル予防！』を開催いたしました。フレイルの早期発見、早期改善に向けて、民生委員として何ができるか一緒に考えました。参加者からは、『**会おう、食べよう、動こう、がフレイル予防に大切だということを高齢者の方々に話をし、周知に努めたい**』という声がありました。

認知症サポーターステップアップ講座

令和4年10月6日（木）城東病院　リハビリテーションフロア彩で認知症サポーターステップアップ講座を開催いたしました。認知症の人からのメッセージ動画を視聴してもらい、民生委員として、認知症サポーターとしてできることを意見交換しました。参加者からは、『**情報を共有する場があれば、認知症になっても、地域の中で暮らしていけると思う**』という声がありました。

東ほうかつでは、住み慣れた地域で、
いつまでも自分らしく暮らせる地域づくりを
住民皆さんと一緒に行っていきます！

「元気アップチェック」の返送、お済みですか？

甲府市では、より健康的な生活を続けていただけるように、75歳以上の奇数年齢の方で、介護認定や総合事業対象者と決定されていない方を対象に「元気アップチェック」を郵送しています。

生活機能の低下がみられた方には、東ほうかつ職員や地区担当保健師が、訪問や電話で様子を確認しながら健康づくりについて一緒に考えていきます。

健康維持のために、「元気アップチェック」を返送しましょう！

東ほうかつは、65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

東ほうかつ（甲府市東地域包括支援センター）担当地区:富士川・琢美・東

お問い合わせ:TEL 055-233-6421

・外出中で、職員が不在になる事があります。来所時には事前にお電話をお願いします。

・相談は無料、秘密は厳守します。