2023年 9月発行 NO.119

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）

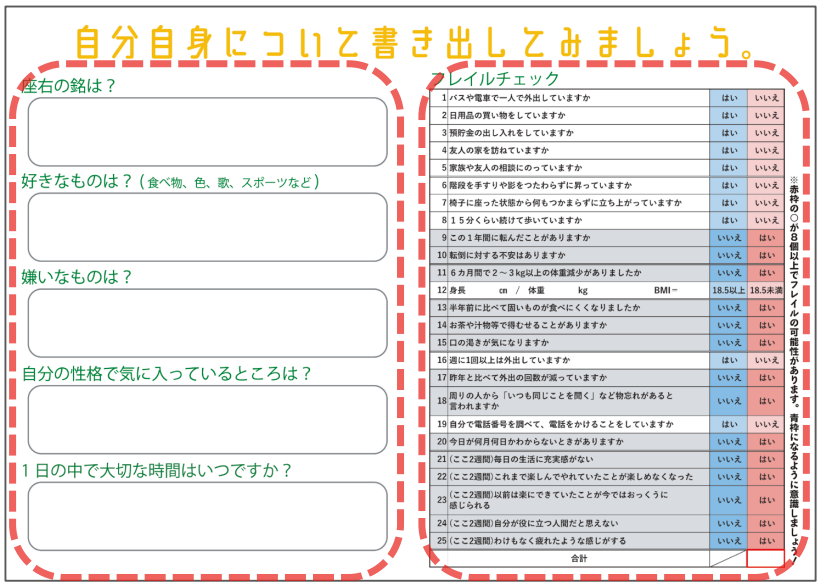
担当地区：富士川・琢美・東
〒400-0861
甲府市城東４丁目１３番１５号
電 話 ０５５－２３３－６４２１
ＦＡＸ ０５５－２３２－８８２１

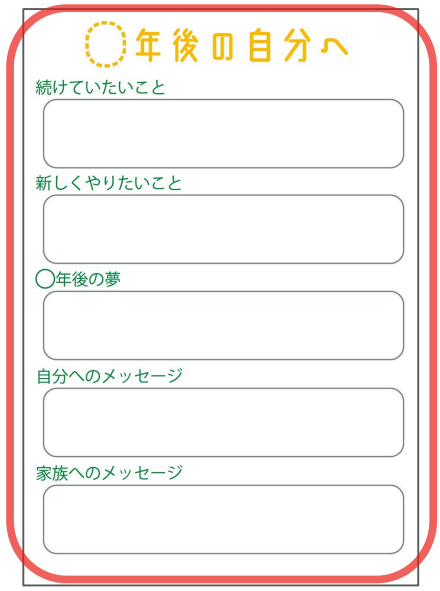
『〇年後のお楽しみ帳』を使って自分らしく歳を重ねよう!

『自分らしさ』って何ですか?好きな物や嫌いな物、大事にしていることを最近言葉にしたことはありますか?『〇年後のお楽しみ帳』は、今の心と体の状態を書き出して、未来の自分を思い描いて目標を立てる道具です。

目標があると運動効果が上がります。目標があると頭を使い認知症予防につながります。目標があると1日の過ごし方が変わります。

自分の人生を自分でプロデュースしましょう!





今の心 ＋ 今の体 →未来の自分をプロデュース

令和5年6月19日 深緑会（城東2丁目シニアクラブ）
フレイル予防講座で『〇年後のお楽しみ帳』配布

（参加者の声）
「これ、書いてみようと思います。まだまだやることがあるんだけど、フレイルっぽい気がするのよねぇ。自分を書き出してみて、何ができるか考えてみるわ!」

『〇年後のお楽しみ帳』についてのお問い合わせ:東ほうかつ/TEL 055-233-6421

活動報告

令和5年6月14日

家族介護教室

訪問看護師をアドバイザーに迎え、東ほうかつエリアの住民の方を対象に家族介護教室を開催しました。100人いれば100通りの介護と言うように、参加者それぞれの介護の様子がうかがえました。3人寄れば文殊の知恵も出てきます。悩みも喜びも今回だけでは話し足りない様子で、次回開催を予定しています。

令和5年6月28日

青沼2丁目東部自治会組長会議

青沼2丁目東部自治会では、認知症の困りごとに対して、民生委員だけではなく組長も関われる体制作りに取り組まれています。東ほうかつでは、認知症の基礎知識、気づきの視点と関わり方について出前講座をしました。身近に認知症で困っている方がいましたら、まず東ほうかつにご相談ください。

令和5年7月11日

欣明会（城東5丁目シニアクラブ）認知症・フレイル予防講座

地域の皆さんがいつまでも元気で活力ある生活を継続できるように、認知症予防やフレイル予防についてお話させていただきました。講座に参加していただくことも予防につながります。皆さんで声をかけあって、欣明会の活動を継続していただきたいです。
ご紹介した体操も、すき間時間を見つけてやってみてください!

東ほうかつでは、地域の集いへの出前講座を無料で行っています（少人数でもOK!）。介護・フレイル予防、認知症、栄養、口腔ケアなど様々な内容に対応します。日時や具体的な内容等は相談できますので、お気軽にご連絡ください。

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。