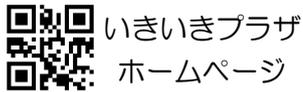


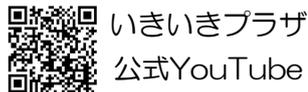
発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

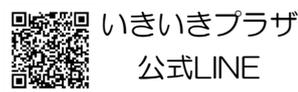
府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <http://www.fcksc.org/>



いきいきプラザ
ホームページ



いきいきプラザ
公式YouTube



いきいきプラザ
公式LINE

寒い日々が続いていますね、皆さまいかがお過ごしでしょうか？ご自宅で過ごす時間も増えているかと思います。ご自宅でも介護予防に取り組んでいきましょう！！

今後の主な予定

※詳しい内容や日時は
広報ふちゅうや館内ポスター・チラシをご覧ください



専門職による教室に参加して
はじめよう！続けよう！介護予防！



2月1日～20日
4月～6月期
3か月教室申込み

申込みが初めての方向け

教室説明会

2月4日 14時～
2月7日 11時～
2月12日 15時～

※詳しくは2月1日広報ふちゅう
または教室案内チラシにて



地域交流・推進事業

2月3～5日

いきいきプラザ交流会

謎解きゲームや
姿勢測定など



2月3～12日

会場：いきいきプラザ4階
MOA美術館府中児童作品展

の展示場となります！

第一小・第三小の児童の作品が
展示されます

測定会に参加して自分の体力を知ろう！

3月5日 ルミエール府中deフレイル予防

ルミエール府中を会場に
フレイル予防講習会や
体力測定会を実施します
(握力・歩行速度・姿勢測定など)



フレイル予防を
一緒に学びましょう

元気一番!!ふちゅう体操関連事業
もりもり沢山やっています♪

- 府中小唄の歌碑めぐり 2月6日
- 毎週土曜日 職員と一緒に体操
9時～9時30分 先着20名 申込み不要！
実施の様子はYouTubeライブ配信しています
- ふちゅう体操サポーター養成講習会
サポーター証を発行してDVDやCDを貸与しています
- ラジオフューズでふちゅう体操
毎週火曜日おはようフューズ内で体操音源を
流しています※番組内容は変更になる可能性があります



ふちゅう体操で
続けよう！介護予防！

毎月1回実施しています！
フレイル予防講習会

予防知識を学び、取り組むコツをゲットだぜ！



3か月に1回実施しています！
定期体力測定会

定期的に参加して自分の変化を感じませんか？



<報告> 11月~1月の主なイベントの様子

11月 「介護予防強化月間」

(株)大塚製薬工場講師による講座

FC東京講師による講座

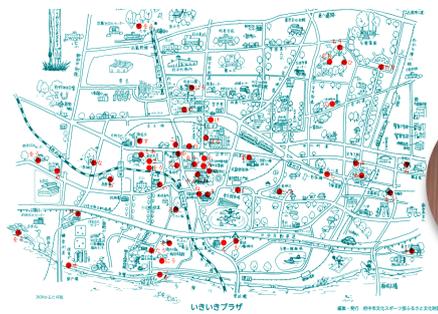


走って蹴って頭も使って!?!
全身運動を楽しみました



「ウォーキング
イベント」

郷土かるたをテーマに行いました



介護予防強化月間では
Youtubeライブ配信にも
チャレンジしました!



「府中市民協働まつり」

ひばピーとふちゅう体操



12月



「ラボットとふれあい」
(農工大との連携事業)

会いに来てね♪



あさがお ひまわり

1月



スマホの使い方学びました!

「デジタル活用
支援講習会」

<脳トレコーナー>

答えは4ページにあります。

バラバラになった漢字を組み合わせて、2文字の熟語を作ってみよう。

例) 口 + 王 + 寸 + 求 = 球団

① 会 + 言 + 舌 = □□

③ 女 + 女 + 市 + 末 = □□

② 王 + 見 + 土 + 也 = □□

④ 五 + 口 + 口 + 言 + 玉 = □□

<新人職員紹介>

石川職員



皆さまはじめまして。
用務員として勤務しており
ます、石川志保と申しま
す。皆さまが楽しく元気に
過ごせるように頑張ります
。よろしくお願ひします。

昨年9月より勤務しており
ます相談員の野尻貴香子で
す。皆さまの介護予防に取り
組まれる姿勢をお手本に
私も頑張りたいと思いま
す! よろしくお願ひいたし
ます。

木川職員



はじめまして、1月から指
導員としてお世話になる木
川泉です。体を動かす事も
好きなのですが韓流ドラマ
を観る事、そしてバナナが
大好き。「楽しく元気に」
がモットーです。



野尻職員

介護予防って楽しい！を話そう

※このトークはいきプラを利用されている市民の方にインタビューをして作成しました。



大野職員

介護予防を始めたきっかけは何ですか？

毎日散歩はしてたけど、物足りなくて。
65歳になって「体力づくり」をするぞー！
と決意してはじめたよ！



大野職員

素晴らしい決意ですね！
始めてみて良かったこと、嬉しかったことはありますか？

3か月教室やマシン継続トレーニングで、新しい仲間
との出会いがあり、話す機会が増えて楽しいよ♪



花木職員

1人では続けられないことも、仲間と一緒に続けられる
のかもしれないね！私もです！！
3か月教室とマシン継続トレーニングの様子↓↓

写真は有酸素運動の教室
です！その他にもバラン
ストレーニング教室やス
トレッチ等…様々な教室
があります！興味のある
教室に参加してみは？



3か月教室

マシン継続トレーニング



マシンを使用する教室
を修了するとその後は
1回150円で自由にマ
シンを使用することが
できます！

いきプラは快適に運動できるよ♪
仲間の皆さんや職員の皆さんから毎回、頑張るパワー
もらっているんだ！
これからも健康的な生活を心掛けるために頑張ること
を続けていきたいな♪



花木職員

私たち職員も皆さまが楽しく介護予防に取り組んでいた
だけのように頑張ります！
皆さまもぜひ色々なことにチャレンジして、いつまでも
元気に過ごせるようにしましょう！

インタビューにご協力いただきましてありがとうございました

3か月教室やマシン継続トレーニングについての詳細は

いきいきプラザまでお問合せください

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひぼピー





寒かったり天気が悪いと身体を動かすことがおっくうになりがちですが、
晴れた日は感染症対策をして散歩やウォーキングをしてみませんか？
自分のペースで歩きながら五感をフル活用して、季節の移ろいを楽しみましょう！



私は春生まれなこともあり、桜が大好きなのですが桜にもたくさんの品種があるようですね♪
いつの頃から、いきプラの運動指導員間では府中市内の「御衣黄(ぎょいこう)」という桜を探して、見つけて、写真を撮って、どこに咲いているか情報交換しては歩きに行く事にハマっていました！
ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが場所のヒントになるキーワードは…
「桜並木」「府中の東」「上を見て！」です。



【最近のできごと♥】

伊藤から苗字が変わりました(笑)
桜風味のグルメ探しが楽しみ♥お団子、ケーキ・・・ウフフ。

※準備体操・整理体操をしっかり行い、
適宜休憩をとりながら水分補給も忘れずに！



多摩養育園 だより



法人理念である「利用者一人ひとりがその人らしく幸福に暮らせるよう支援します」
に則り、16年間府中市の介護予防の推進に取り組ませていただいております。

SDGsへの取り組み

国際的に「次世代へより良い世界を残すため」17のゴールと169の達成目標を設け、様々な活動が行われています。多摩養育園でも職員一人ひとりが「エコバックを使う」や「無駄をなくす」など小さな目標を掲げ、日々取り組んでいます。一番の変化は意識かもしれません。「ものを大切に」「自然を壊さない」あたりまえのことを大切にし、継続的に活動していきます！

福祉なんでも相談

介護予防に特化したセンターとして様々なご相談を承って参りましたが、昨年より、法人理念に則り、「福祉なんでも相談」を開始いたしました。微力ではございますが、地域住民の方々にとって気軽に相談できる窓口となるよう、地域の関係機関と連携しながら課題解決のお手伝いを努めさせていただきます！よろしくお願いいたします。