

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/>

まだまだ暑い日が続きますね。体調管理と水分補給を忘れずに熱中症対策をしましょう。新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいますが引き続き感染症対策を行い、この夏を一緒に乗り切りましょう。

### ～～近所で気軽に♪ふちゅう体操～～

白糸台文化センター、中央文化センター、新町文化センター、是政文化センター、紅葉丘文化センターで行われている近所で気軽に♪ふちゅう体操は、簡単な体操と元気一番!!ふちゅう体操の映像を見ながら30分程度行います!

60歳以上の市民の方なら、どなたでも無料でご参加いただけます!是非お近くの文化センターでやってみましょう♪

### ～令和3年度 会場・実施日～

【時間】午前11時30分～12時 【参加費】無料 【定員】先着20名 (事前予約不要)

	白糸台文化センター 2階 大広間 毎週火曜日 (祝日・イベント等を除く)	中央文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	新町文化センター 2階 大広間 毎週水曜日 (祝日・イベント等を除く)	是政文化センター 2階 大広間 毎週木曜日 (祝日・イベント等を除く)	紅葉丘文化センター 2階 大広間 毎週金曜日 (祝日・イベント等を除く)
8月	3 10 17 24 31	4 11 18	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27
9月	7 14 21 28	1 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 30	3 10 17 <del>24</del>

#### 【参加方法】

- ・事前の申込みは必要ありません。
  - ・体操ができる服装と水分補給用のお飲物、**高齢者福祉館利用証**を持参し、お時間までに会場にお越しください。
- ※10月以降の予定につきましては、各文化センター、いきいきプラザで予定表を配布しております。

#### 新町文化センター

#### 中央文化センター

#### 紅葉丘文化センター

#### 白糸台文化センター

#### 是政文化センター

ご近所の方を誘って  
楽しく安全に運動を  
継続しましょう♪

元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひびー



**10月から始まる3か月教室について！**  
**『教室案内チラシ』での募集となります。** 詳細はこちら↓

**府中市は高齢者のICT化、  
フレイル予防を推進しています！**

**教室案内チラシについて**

教室詳細や申込み方法、教室説明会などが掲載されております。いきいきプラザの館内やホームページのほか、市役所高齢者支援課、各地域包括支援センターに設置してあります。



フレイル予防をする努力を1人で続けるのは大変…。みんチャレというスマホアプリを使って仲間と楽しくウォーキングしませんか？

詳しくは下記のQRコードを読み取るか、いきいきプラザに問合せください。



[QRコード]



**自衛消防技術指導会報告**

6月25日（金）府中市民陸上競技場にて、自衛消防技術指導会が開催されました。今年度は審査会ではなく技術指導会ということで消防署の方にホースの使い方など技術指導をいただきました。自衛消防訓練は、いきいきプラザとして、光明高倉保育園職員と連携し、有事の際、園児・利用者・職員の安全を守るために、防災意識と技術の向上を目指して行っています。消防署の指導を活かし、今後も精進して参ります。

**いきいきプラザ自衛消防隊**



的に向かって放水！！

**理学療法士北村職員の**

**ワンポイントアドバイス**

**「回想法で認知症予防**

をしましょう！」



「回想法」とは、1960年代に米国の精神科医ロバート・バトラー氏によって提唱された心理療法です。認知症高齢者に対するリハビリテーション分野では、脳の前頭前野に血流が増加することが分かっており、行動・心理症状（BPSD）の進行予防や改善に効果があり、薬物療法のみには頼らない方法として、医療や介護の現場で役立っています。

「回想法」は、自分の過去を思い出し、話したり、聞いたりで、記憶力や集中力を向上させ、脳を活性化させる方法です。心の安定をもたらす、孤独感の軽減や自尊心の増加などがあり、高齢者の生きる力を引き出す前向きな意味があると言われています。また、自分の話を聞いてもらっているという満足感も得られるので、高齢者に多いうつ症状の改善・予防にもなります。さらに写真を見ることが音楽を聴くこと、食べ物の臭いを嗅いだりすることで、より効果的になります。

思い出のおやつや音楽を用意して、一緒にお話しをしましょう。

**編集後記**

- ★まだまだ暑い日が続きますね。毎年夏になると我が家の冷蔵庫にはアイスがたくさん入っています。皆さんは何アイスが好きですか？私はやっぱり王道のバニラアイスクリームが好きです！
- ★夏本番！冷やし中華が美味しい季節になりますね♪
- ★今年の夏は節電だ!!と意気込むも熱中症になりそうだったので冷房つけました。ちなみにアイスは抹茶が好きです！
- ★この間初めてガパオライスを食べてハマってしまいました！ピリ辛な感じがこの時期にピッタリで最高です。自分でも作ってみたのですがなかなか上手く出来ません。早く本場の味を味わいたいです。