

広報 ふちゅう 9

目次

- 02 特集 住み慣れた地域で
生き生きと
- 06 町からのお知らせ
シルバー筋力トレーニング教室参加
者募集／新型コロナワクチン接種
ほか
- 09 まちのわだい
- 10 ふちゅう子育て応援イクフレ
- 12 暮らしのガイド
お知らせ／健康／講座・学習／募
集／イベント／スポーツ／相談
- 18 ふるさとふちゅう再発見／
朝パツ君の耳より情報
- 19 図書館だより／消費生活相談
- 20 府中町消防署からのお知らせ／
正しいごみ出しにご協力を
- 21 今月のカレンダー
休日当番医、施設の休館日など
- 22 新型コロナ対策／わが家のアイドル

町からお願い

- ◆掲載行事の中止・延期について
新型コロナウイルス感染症の状況
により、中止・延期となる可能性が
あります。
- ◆参加時の感染対策のお願い
行事へ参加される際は、検温やマス
ク着用のほか、主催者が行う基本的な
感染対策にご協力をお願いします。

今月号の表紙



特集にあわせ、自主的な健康づくり活動として、百歳体操に取り組む皆さんの様子を撮影させてもらいました。

9月は高齢者福祉月間

住み慣れた地域で 生き生きと

コロナ禍が続き、外出機会の減少などでフレイル（心身ともに虚弱的状態）の危険性が高まっています。今月は、フレイル予防しながら、自分らしく健康に暮らし続けるための生きがいづくり・健康づくりにつながる活動や支援サービスを紹介します。

あなたも会員になって
地域で活躍してみませんか

シルバー
人材センター

町内在住の60歳以上の人で、
健康かつ働く意欲のある人

☎ 特技を活かした仕事に従事
（家庭の植木剪定や草刈り、
家事援助、シルバーママなど
の子育て支援、公共施設の清
掃・管理、介護予防事業、企
業への短時間派遣など）
☎ （公社）府中町シルバー
人材センター

☎ 285・0161

※入会説明会を毎月第3金曜日
にシルバーワークプラザ研修
室で行っています。





健康づくりや レクリエーションの場 福寿館

高齢者の健康相談、健康の増進、教養の向上、レクリエーションの機会や場所を提供するほか、コミュニティ活動の活性化を目的とした施設です。

【開館時間】

午前8時30分～午後10時

【休館日】

毎月第4日曜日、年末年始

問 健康推進課保健予防係

☎286・3257

健康づくりをお手伝い 健康診査など

◆がん検診・健康診査

受診の方法は次の2種類です。

①集団健診

時10月26日(火)～29日(金)

所南公民館・くすのきプラザ

申込期間 9月10日(金)～22日(水)

②個別健診 自分の都合にあ

わせて健診機関を選び受診
できます。

※①②とも、70歳以上の人は

健診の自己負担金無料。

※詳しくは広報ふちゅう9月号と同時配布している健診案内秋号をご覧ください。

問 健康推進課健康相談係

☎286・3255

◆健康相談

保健師・栄養士が、生活習慣病の予防や健康に関する悩み事などの相談に応じます。

問 健康推進課健康相談係

☎286・3255

◆プール活用健康づくり事業

問 (64歳以下の人はこちらへ)

健康推進課保健予防係

☎286・3257

(65歳以上の人はこちらへ)

高齢介護課高齢者福祉係

☎286・3256

さまざまな活動を通じて、 地域で仲間づくり・健康 づくりをしませんか 老人クラブ

問 60歳以上

運動会、歩け歩け運動、グ

ラウンドゴルフ大会、福寿

祭、町内美化活動、教養講

座、指導者研修会、女性研

修会、先進地視察研修など

問 福寿館 ☎285・7223

活用できる支援サービス（介護保険を除く）

問 高齢介護課 高齢者福祉係（役場2階①番窓口） ☎ 28613256

★マークは、要支援・要介護認定などを受けていない人が対象です。

①「高齢者いきいきポイント活動」対象事業

対象 場所 参加費など 保持してこるもの

ご家族を介護している人、ぜひご利用を！

家族介護教室 ★1

介護技術（移動・食事・トイレ介助など）や疲れをとるストレッチなどを習います。
※要介護者を介護する家族など

おむつ代の助成

おむつ用品を購入できるクーポン券の支給。
※自宅に要介護3～5の認定を受けている人を介護する同居の人（町民税非課税世帯）
※要介護3の人は排尿、排便の介護が必要な人に限る。
※施設入所・入院の場合は対象になりません。

はじめてみませんか！運動教室

筋力アップ教室 ★

簡単に自宅でできる運動をグループで習います。（週1回、3か月）
※北交流センターなど
※65歳以上の人★
※1回100円

シルバー筋力トレーニング教室 ★

トレーニング機器で運動します。
※シルバーワークプラザ
※65歳以上の人★（毎週木曜）※1回300円

プール活用健康づくり事業 ★

運動不足解消、筋力向上を目指します。
①介護予防教室（週1回、全12回）
※3,000円+税/4回
②フリーコース（毎週日曜日）
※1回180円
※サン府中スイミングスクール
※65歳以上の人★
※介護保険証

いきいき元気な暮らしを続けるために

介護予防巡回教室 ★2

スタッフが、指定の場所・時間に伺い、自宅で取り組める介護予防体操・食事・口腔ケアなどの1時間のミニ講習会をします。
※65歳以上の5人以上のグループ（年1回）

いきいき百歳体操 ★

DVDの映像に合わせて体操を行い、筋力アップができます。
※どなたでも
※体操のDVD提供、体操指導など、活動支援あり。

オレンジサロン ★

週に一度集まって、認知症予防のためのゲーム・体操・手芸などを行います。
※南交流センターなど6か所
※65歳以上で食事、排泄、移動が自力で可能な人 ※1回200円

健康マージャン教室 ★

賭けない、吸わない、飲まないマージャン（毎週月曜、6か月）
※北交流センター
※65歳以上で要介護1～5でない、マージャン未経験の人 ※1回200円

日常生活で不便を感じたときに

生活のお手伝い「軽度生活援助」

季節の機器の入れ替えなどのお手伝い。（1回1時間、月2回まで）
※65歳以上で高齢者のみの世帯の人
※1回200円

ホームへの短期宿泊

老人ホーム等に宿泊し、生活習慣の改善や体調の調整を図ります。（原則6か月に7日まで）
※65歳以上の人★
※1泊4,000円程度

大型ごみ搬出のお手伝い「生活環境支援」

自宅に戸別訪問して大型ごみを収集。（年2回まで）
※次のいずれかに当てはまる人のみの世帯①要介護1～5②身体障害者手帳1・2級③療育手帳A・A4④精神障害者保健福祉手帳1級⑤75歳以上 ※1回500円+税

暮らしやすい地域づくりのために

介護支援ボランティア等育成講座 ★3

ボランティアをする上での基本の心構えや、高齢者・要介護者に関わる上で必要な知識や基礎的な介護方法などを学びます。
※どなたでも

認知症サポーター養成講座 ★

認知症を正しく理解し、認知症の人へのよりよい対応方法を学びます。
※どなたでも

生きがいと健康づくり推進

講師代・レクリエーション代・部屋代・材料費等、活動費の半額を助成。
※町内で、高齢者への支援活動をしているボランティア団体や介護予防活動団体

高齢者SOS検索支援

対象者の情報を事前に身近な地域で登録・共有し、日頃から見守ります。見守りシール等を活用して行方不明時の早期発見につなげます。
※認知症で徘徊がある人

備えあれば憂いなし、ご利用ください！

24時間あんしんコール「緊急通報システム」

ボタン1つで看護師などが24時間電話対応します。
※65歳以上で、昼間に高齢者のみとなる世帯か、身体障害者手帳1～3級の所持者のみの世帯
※400円/月

お元気ですか「見守り電話」

お伺い電話と訪問。（月1回）
※65歳以上で昼間に高齢者のみとなる世帯の人★
※200円/月

救急医療情報キット

万が一救急車を呼んだ時、速やかに救急活動を行えるよう、保険証の写しやかかりつけ医の情報をまとめておけるもの。
※70歳以上の人または健康に不安がある人

住宅改造費の助成

自宅に手すりやスロープを付けるときの改造費の9割（1世帯の上限9万円）を助成します。
※75歳以上で、所得税非課税世帯の人★
※必ず工事着工前に申し込んでください。

※1～3は新型コロナウイルス感染症の影響により開催未定。

福寿館で行われているグループ活動 (子ども向けもあります)

※入会や見学は、グループの活動日に福寿館へ来館し、各グループへお問い合わせください。

区分	グループ名	曜日	活動時間	募集人数	会費/月 (その他)
スポーツ等	バウンドテニス 月曜日会	月	9:00～ 11:00	60歳以上/ 若干名	年会費 500円
	バウンドテニス 水曜日クラブ	水	9:00～ 11:00	経験者/ 若干名	年会費 1,500円
	バウンドテニス グリーンベル	木	9:00～ 11:00	60歳以上/ 若干名	入会費 500円
	バウンドテニス 土曜日会	土	9:00～ 11:00	60歳以上/ 若干名	入会費 500円
	バドミントン フレッシューズ	月	19:00～ 21:00	どなたでも/ 若干名	200円
	バドミントン キャロットクラブ	土	15:00～ 17:00	どなたでも/ 若干名	シャトル代 300円
	ビーチボール バレートロ	土	11:00～ 13:00	女性/ 若干名	100円
	ソフトバレー 龍覚会	第2～5 水	19:30～ 21:30	どなたでも/ 何人でも	500円
	ソフトバレー こりん	金	19:30～ 21:30	興味がある人/ 若干名	500円
	極真空手 火曜日会	火	18:30～ 20:30	4歳～70歳/ 5人	4,000円
	極真空手 土曜日会	土	17:00～ 19:00	4歳～70歳/ 5人	4,000円
	安芸府中綱引 倶楽部	土	19:00～ 21:00	どなたでも/ 何人でも	1,000円
	卓球 海グループ	月	11:00～ 13:00	60歳以上の 経験者/若干名	年会費 1,000円
	府中卓球クラブ	火	9:00～ 11:00	どなたでも/ 若干名	入会費 1,000円
	フラワー卓球	月	13:00～ 15:00	経験者/ 若干名	冷房費
	卓球パンジー	木	15:00～ 17:00	経験者/ 若干名	適時冷房費
	高友会 卓球クラブ	木	13:00～ 15:00	どなたでも/ 若干名	適時ピン 球代
	ヨーガ さくらの会	水	18:00～ 20:00	どなたでも/ 若干名	2,000円
	気功クラブ	木	10:00～ 11:00	60歳以上/ 若干名	入会費 500円
	すこやか体操 クラブ月曜日会	月	9:00～ 10:00	60歳以上/ 若干名	年会費 500円
	すこやか体操 クラブ木曜日会	木	9:00～ 10:00	60歳以上/ 何人でも	年会費 500円
	わくわく体操	木	11:00～ 13:00	どなたでも/ 若干名	2,500円
	はつらつ クラブ	火	13:30～ 15:30	65歳以上/ 何人でも	1,000円
	いきいき百歳体操 (活動休止中)	月	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	年会費 500円
	ヨガグループ	土	9:00～ 10:30	どなたでも/ 若干名	冷暖房費 1回100円
その他	みのり会	月	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	年会費 400円
	レイフラワー 福寿館	月	13:30～ 15:30	どなたでも/ 何人でも	2,500円
	府中町盆踊り 保存会	第1日 (12・1月 は休み)	14:00～ 16:00	どなたでも/ 若干名	年会費 1,000円
	さくら 美奈美会	火 (8月は休み)	10:00～ 12:00	60歳以上/ 若干名	2,000円
	あき銭太鼓 水和会	第1・3 木	13:00～ 15:00	どなたでも/ 若干名	1,300円
	詩舞教室 (玉翠流)	金	19:00～ 21:00	どなたでも/ 5人	3,000円
	ダンスポート キッズ府中02	水	17:30～ 19:30 (第1水は 17:00～19:00)	小学生/ 何人でも	4,800円
	ボールルーム ダンスサークル	土	13:00～ 15:00	若干名	1,000円
	広島県民踊 やよいの会	第1～4 土	14:00～ 16:00	60歳以上/ 若干名	2,500円
	カラオケ 若葉唄の会	水	9:30～ 11:30	60歳以上/ 若干名	250円
	吟道賀堂流 賀久清吟詠会 府中支部	月	18:00～ 20:00	どなたでも/ 若干名	年会費 4,000円
	水真流 清心吟詠会 府中支部	火	13:30～ 15:30	どなたでも/ 何人でも	3,000円
	関西吟詩 同好会	第1・2・4 木	13:30～ 15:30	どなたでも/ 若干名	1,000円
	大正琴	月	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	3,000円
	カラオケ サライ	第1～4 金	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	2,000円
	パッチワーク すみれ会	第1・3木	10:00～ 12:00	60歳以上/ 若干名	なし
手芸等	洋裁グループ	第1・3金	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	2,500円
	前結びきもの 着付グループ	第2・4金 (7・8月 は休み)	14:00～ 16:00	女性/ 2～3人	1回 1,000円
	表千家 同好会	第1・2土 (8月は休み)	10:00～ 12:00	どなたでも/ 若干名	実費
	子供英語	月	16:30～ 18:30	3歳以上/ 若干名	3,000円
その他	K C 英会話	火	16:30～ 18:30	小学生/ 若干名	5,500円