

2歩 「歩く+〇〇」を実践してみよう!

プラスすることのひとつに、「町の自然探し」はいかがでしょう。`富士見町 植物友の会、のみなさんに、6月見頃の植物をお聞きしました。見慣れた景色も植物を発見することで楽しみが増えますよ!



ズミ

山地や高原の湿地を好む。初夏に咲く花は桜のようで、秋の真っ赤な果実も可愛い



エゴの木

全国の雑木林に生息。下向きにつく白い花は香りがとても良く、果実は様々な作用を持つ



クリソソウ

寒さに強く、山や森の水辺近くに生息。緑の中に鮮やかな赤紫が映える



1歩 歩く前に知っておこう!

清泉荘
デイサービス
センター
作業療法士
小林 真二さん

歩くことは、体力づくりや耐久性の維持・向上につながります。ただし、ただ歩くだけではもったいない! 「歩く+〇〇する」とより効果的です。例えば、会話しながら歩く・考え事をしながら歩くといったことです。これを「二重課題」と言い、認知機能にも効果が期待できておススメです! 継続するためには、目標や目的を持つことも大切です。

歩き方ポイント

- ① 歩幅を広くとろう
- ② 腕をふって、肩甲骨を動かそう
- ③ 前を向いて歩こう



清泉荘では、定期的に心身機能の評価を行っています。個別のリハビリを通し、多くの方が利用開始時よりも歩行速度が向上され、中には、TUG という歩行機能の測定結果が、145 秒から 47 秒に大幅に改善された方も。また、車いす移動から歩行ができるようになった方もいます。歩行の改善は、転倒リスクの軽減にもつながり、他の活動にも良い効果を生んでいます。

3歩 町内の散歩 ウォーキングサイト情報

「富士見町 散歩」で検索すると、上位に出て来るホームページをご紹介します。中には、個人で作成されたページも。作成者の御子柴さんは、定年後の健康作りにご夫婦で町内を歩き、その足跡から 16 種類 (約 60 コース) の散策マップを作成。「町の魅力や里山を見直すきっかけになれば」と、ホームページで公開されています。

富士見町のウォーキングマップ



塚平区在住
御子柴 啓明さん



富士見町観光サイト ENJOY! FUJIMI

■ 問合せ ■
富士見町産業課
商業観光係
☎0266-62-9342



信州ふじみ おひさんぽ 2022

■ 問合せ ■
富士見町観光協会
☎0266-62-5757



1歩 2歩

さんぽ

4歩 5歩...

お散歩は、健康づくりのためにはじめやすい運動です。ご自身でもくもくと、ご家族やご近所さんとワイワイと、年代や性別を問わず自分にあった取り組み方ができるのも魅力です。また、散歩中に出会う様々なアレコレは、心の健康に心地よい刺激を与えてくれます。身体と心の健康づくりのために、みなさんのお散歩ライフを 4 歩 5 歩と、より豊かにしていく情報をご紹介します。

5歩 散歩中の方に聞いてみました!

散歩・ウォーキングスポットである「分水の森」で、散歩中の方に突撃インタビュー! 散歩をはじめた理由などをお聞きしました。

- ①はじめた理由は? ②どんなときに?
- ③この場所を選んだ理由は?
- ④歩いてみてどうですか?



植田 堅介さん

- ①体の現状維持のため
- ②連休など時間のあるときに
- ③家から近く、外周できる
- ④次のご飯が美味しく食べられます



58歳男性

- ①健康のため
- ②休みの日の朝
- ③近くて空気がきれい
- ④まだ始めて 2 週間、今後に期待

4歩 お散歩充実グッズ

帽子
暑さ対策

くびかけライト
・両手が使える
・夜道対策

ウォーキング用ポール
歩行をアシスト

反射材
夜道対策



万歩計
目標づくり・達成感

ひんやりタオル
暑さ対策

くびかけ扇風機
暑さ対策

小さいお財布
ちょっとした買物に

ビニール袋
山菜・きのこ・ゴミ広いなど

6歩 味わう・ふれあう・感じるおススメスポット

編集担当職員おススメスポットをご紹介します! ぜひ歩いて探してみよう!



葛窪の東出口

葛窪区内、県道 485 号を八ヶ岳方面へ上った先の小さな林。その湧水は、地域のみなさんが守る水源 (生活用水) です。湧水で喉を潤すと、癒しのひと時を感じられます (フェンスを越えて入らないようお願いします)。



高原のエコース

先達区内、夏いちご農家さんと 3 匹のヤギ。八ヶ岳と南アルプスが広がり、心地よい風を感じられる場所です。夏いちごやそれを使ったジェラートの無人販売所もあり、いちごの味わいと、ヤギとのふれあいが楽しめます。



富士見公園

原の茶屋区内、日本の短歌雑誌「アララギ」。その編集を担った 4 名の歌碑が建つ、アララギ派歌人ゆかりの自然公園です。歌碑を探し歴史を感じながら、お弁当をひろげてご家族やご友人と過ごすにもピッタリな公園です。



新入職員紹介

- 問1 出身は？→横浜。小学1年生の時に富士見小に転校してきました。
- 問2 自分を一言で表すと？
→明るい。お調子者です。
- 問3 富士見町の魅力は？
→子育てのしやすさ。子どもが4人います。
- 問4 町民のみなさんへ一言
→子育ても介護も自分たちだけじゃできない！一緒にやってみましょう。



ふれあい
デイサービスセンター
村上 かりんさん

ビニールハウスで野菜作り

かがやきでは、利用者さんの畑活動が始まっています。2年前より、収穫した野菜を清泉荘・ふれあいセンター・道の駅信州葛木宿で販売し、昨年はトウモロコシ作りへと活動を広げました。

今年は利用者さんとの話し合いの中で、「さらに良い野菜を作りたい」と、販売収益で清泉荘の畑にビニールハウスを建てることになりました。現在畑には、利用者さんにも協力いただいた立派なハウスが建っています。



■ 問合せ先 ■
デイサービスセンターかがやき
☎0266-64-2820

令和4年度住民会費納入のお願い

社会福祉協議会は、活動に賛同される地域のみなさまの会員制度(会費)により運営を行っています。住民主体の活動の実現と円滑な事業推進、各種サービス提供のため、毎年多くのみなさまにご理解とご支援をいただいております。今年度もご協力をお願いいたします。

- 納入期間：令和4年6月1日～7月31日
- 会費区分：普通会費(全世帯を対象) 1,000円
賛助会費(社会福祉活動等の篤志家) 2,000円
特別会費(企業・企業団体等) 3,000円
- 会費用途：敬老事業・地区社協・地域福祉活動・福祉団体への助成、有償在宅サービス・福祉輸送サービス・福祉車両貸出事業の経費



■ 問合せ先 ■
総務管理係 ☎0266-62-6766

詳細はこちら▶

受講生募集！ 介護職員初任者研修

在宅でご家族を介護されている方、介護の仕事を目指す方、福祉ボランティアの活動をされている方、介護や福祉に関心のある方、この研修で知識と技術を学び資格を得て、介護の担い手として活躍してみませんか？2ヶ月程で資格取得ができます。

- 研修期間：令和4年7月21日(木)～9月26日(月)
毎週月曜・木曜開催 一部通信(自宅学習による課題提出)
- 研修場所：旧落合小学校 多目的ホール他
- 受講料：町内22,000円 町外44,000円 ※教材費・税込
- 募集定員：定員19名(町内の方を優先)
- 募集期間：6月13日(月)～7月14日(木)

■ 問合せ先 ■ 地域福祉係 ☎0266-78-8986

共同募金公募配分事業の交付決定

みなさまからご協力いただきました共同募金を財源とした「令和3年度安心・安全なまちづくり活動公募配分事業」に申請されていた町内4地区への交付決定が行われました。決定した事業は次の通りです。



地区名	事業名	配分計画額
富士見区	避難所用物品整備事業	200,000円
広原区	避難所用物品整備事業	186,000円
乙事区	救命物品整備事業	200,000円
信濃境区	救命物品整備事業	200,000円

おふろ休館日

営業時間

ふれあいセンター
10:00～20:00

清泉荘
10:00～19:00

※新型コロナウイルス感染症対策により、長時間の滞在を控え、マスクの着用・衣類を入れる袋の持参をお願いします。
※新型コロナウイルスの感染症の影響で営業時間等が変わる事があります。

6月 → 休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

心配ごと相談日

■ 日時 ■
令和4年
6月17日(金)
10:00～15:00

■ 場所 ■
町民センター
1階研修室

温かな善意ありがとうございます

遺志金 期間：令和4年4月8日～5月9日
掲載はご意向を伺い行っております

故 三井 佳幸 様 金 100,000円
三井 正康 様 ポータブルトイレ
紙おむつ

ご寄付

坂本 憲仁 様 衣類・紙おむつ
匿名 様 原木 軽トラック6台分

Pick up! 町内の 素敵な活動

富士見町 植物友の会

植物の観察・散策をメインに、雑木・雑草の手入れのボランティア作業を行っています。四季を楽しむ会員のみなさんは、植物や野鳥への見識が深く笑顔で活動中。「自然公園は失うと再生できない貴重な財産。公園毎に異なる生態系や、文化人の別荘跡地を町の魅力として残していきたい。身近な自然も知ってもらえたら嬉しい」と、活動への想いを教えてくださいました。植物に興味のある方、自然大好きな方、移住された方や若い方も大歓迎です!



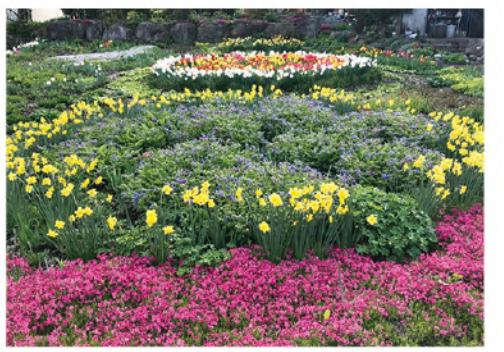
- 活動日(詳細は問合せ)
6月14日(火) 森のオフィス周辺にてコアジサイの観察
7月1日(金) 大泉水源にてネズコの大木観察
7月26日(火) 広河原沢にて観察

■ 問合せ先 ■ 小山 京子さん ☎0266-62-8078

私のときめきコーナー

花火の庭

国道20号線沿い、御射山神戸区内に思わず目を奪われる場所がある。まるで大輪の花火のように色とりどりの花が咲き誇る。同区在住の小林ゆき子さん(78)が、人の心には「花の力」が必要との思いから、コツコツお庭の手入れをされている。「花を見ると元気で幸せな気持ちになれる。散歩中にここにあるベンチで一息ついてくださいね。」と、花への愛情と通りかかる方への心遣いが伝わる素敵なお庭。



■ 問合せ先 ■ 地域福祉係 ☎0266-78-8986

清泉荘交流広場 かがやきひろば

折り紙で「鶴の花」を作しましょう!

1枚の折り紙で折鶴一羽と花びら2枚を作り、5つを繋げて鶴の花を作ります

■ 日時 ■ 6月20日(月) 13:40～15:00
■ 場所 ■ 複合福祉施設 清泉荘

■ 持ち物 ■
・材料費50円
・水分補給用飲み物
・上履き

■ 問合せ・お申込 ■
デイサービスセンターかがやき
☎0266-64-2820



【編集・発行】社会福祉法人 富士見町社会福祉協議会
TEL: 0266-62-6766 担当: 滝川・高木・山中
FAX: 0266-62-6772

HP <http://fujimi-shakyo.jp/> fureai-s@fujimi-shakyo.jp
〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見 8988-1

【デザイン・印刷】 Macchiato Design



Facebook
QRコード



社協HP QRコード