

回覧

いつまでも元気であるために、 フレイル予防をしましょう！



R7. 10月 発行

今回は、フレイル予防専門職チームのすこやか診療所通所リハビリの高木 佑輔先生にご協力いただきました。



フレイルを予防するためには日頃の生活習慣の見直しと、習慣的に運動を行うことが重要です！

以下の生活習慣が日常になってしまっている方は要注意です！

フレイルを進行させてしまう生活習慣 5 選

- ①運動する習慣が全くない
- ②家から一步も出ない日が週に3日以上ある
- ③食べ物の好き嫌が多く偏食 1日2食以下
- ④家族以外の他者との関わりがほとんどない
- ⑤趣味と言えるものが何もない

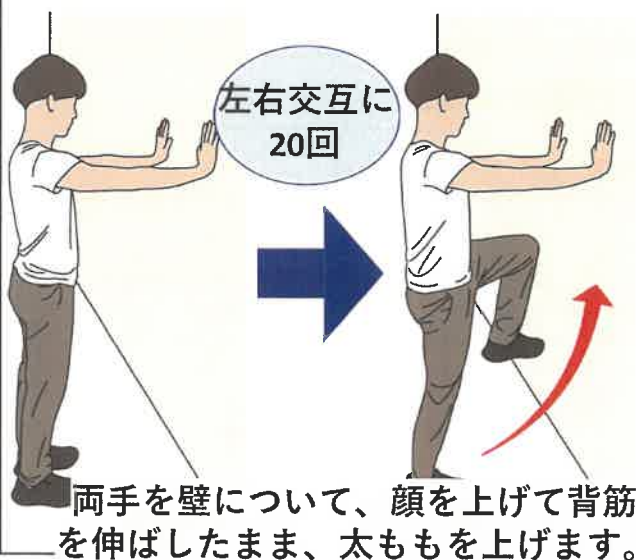


1つでも当てはまったら要注意！
今日から少しずつ生活を変えていきましょう！

自宅で簡単に行えるフレイル予防体操

週3日以上を目標
に行いましょう！

壁手つきもも上げ



スクワット



フレイル予防専門職チームの皆さまの紹介を順次させていただきます。



特別養護老人ホーム大洞岐協苑

こんにちは😊

大洞岐協苑 管理栄養士の江端です。

大洞岐協苑は、緑に囲まれた穏やかな環境で、介護が必要な方の暮らしを支える特別養護老人ホームです。

栄養バランスを考えた食事、リハビリ、季節ごとの行事やイベントを通して健康で生き生きとした毎日を過ごしていただけるように努めています。

当苑では特養の他にショートステイ、デイサービス、ケアハウス、グループホーム、また、藍川東中学校の隣には第2大洞岐協苑（29床ユニット型特養）も併設しており、地域の高齢者やご家族に寄り添った幅広い支援を行っています。

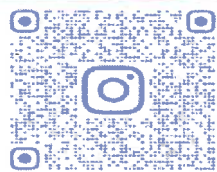
特別養護老人ホーム大洞岐協苑

岐阜市大洞3-3-1

TEL 058(241)7676

私はご利用者さまの食事面でのサポートを行っています！

また、フレイル予防教室では地域のみなさまに栄養面からのフレイル予防についてお話をさせていただきますいております。



Instagram

笑顔あふれる
日常を、
Instagramや
ブログから
お届けして
います 🍁🌟



スタッフブログ



すこやかデイサービスセンター

こんにちは！すこやかデイサービスセンターの井深です。すこやかデイサービスセンターは要支援1の方から要介護5の方まで幅広いご利用者さまがご利用されています。

デイサービスでは毎日機能訓練員によるグループ体操やJOYSOUNDを利用して音楽に合わせて楽しく体を動かしています。気候の良い時には外を散歩して、きれいな花を見たりすることも。

「遊んでリハビリ」レクでは棒を使った体操など行い、心も体もすこやかになれるよう取り組んでいます。



すこやかデイサービスセンター

岐阜市北山1-16-13

TEL 058(244)4077



フレイル予防専門職チーム

岐阜市東部圏域の医療・介護専門職の有志が集まり結成されたチームです。

東部地域にお住まいの高齢者の皆様が、住み慣れた地域でいつまでも生活することができるように、フレイル予防の活動を広めています。

河村病院 みどり病院 大洞薬局 大洞薬局加野店 しいのみセンター薬局 南しいのみ薬局
まみや調剤薬局芥見店 三島歯科医院 すこやか診療所通所リハビリ 芥見ケアセンター
いきいき芥見デイサービスリハビリセンター すこやかデイサービスセンター
老人デイサービスセンター大洞岐協苑 みらいふ訪問看護ステーション
老人デイサービスセンターコート・スマイル 指定居宅介護支援事業所「未来」
介護保険相談センターすこやか 芥見介護支援センター 特別養護老人ホーム大洞岐協苑
特別養護老人ホームコート・スマイル

(順不同)

事務局 岐阜市地域包括支援センター東部

☎ 058-243-0593



＼ひとりで決めることがしんどい人へ／

その人らしい暮らしをいっしょにつくる

成年後見制度

せいねんこうけんせいど



自分ひとりでは
よくわからない!?



そんな時でも 安心してらせるために。

知的障害・精神障害・認知症などによって
ひとりで決めることに不安や心配のある人が
いろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

<最近こんな不安はありませんか？>



よくわからないまま
いらないものを
買わされそうになる

もの忘れが 多くて
お金を ついつい 使ってしまう



親が残してくれた
お金や家などを
どうしたらよいか わからない

成年後見人等がやること

- ・福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い
- ・保険料や税金の支払いやお金の出し入れのお手伝い
- ・よくわからずにした契約のとりけし
- ・定期的な訪問や状況の確認
- ・入院や施設への入所の手続きのお手伝い
- ・書類の確認や施設などへの改善の申し入れ



※厚生労働省 成年後見制度リーフレットより抜粋

「成年後見制度」の種類

任意後見	法定後見		
	補助	保佐	後見
将来に 備える方へ	判断能力が 不十分な方へ	判断能力が 著しく 不十分な方へ	判断能力が 欠けているのが 通常の状態の方へ
判断能力が あるうちに 任意後見人を選定	一部の 契約・手続等の 同意・取消や代理	財産上の 重要な契約等の 同意・取消や代理	すべての契約等の 代理・取消 ※日常生活に関する行為は除く
自分で選んだ人を 任意後見人に することができる	家庭裁判所が補助人、保佐人、成年後見人を選任 (本人の親族、法律・福祉の専門家、その他の第三者、 福祉関係の法人やその他の法人)		

任意後見と法定後見では手続の流れが違います。

詳しくは、「厚労省 成年後見制度」のホームページでご確認ください。

※地域包括支援センターでは、認知症等により福祉サービスの契約や金銭管理が難しい方に関する相談にも応じております。

岐阜市地域地域包括支援センター東部



058-243-0593

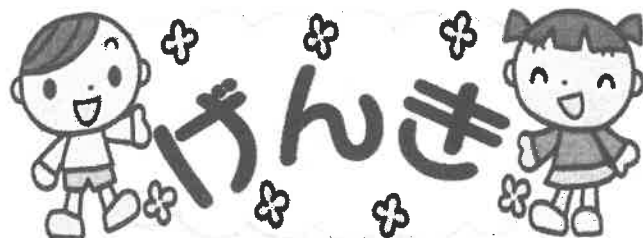
〒501-3134 岐阜市芥見3丁目175-1

月曜日～土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します



令和7年
10月



東児童センター
岐阜市大洞桜台1-33-2
TEL 241-2723

開館時間が変わります 10月1日～3月31日は、9:00～17:00です
休館日 6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)

おはなしTIME (申込不要)

4日(土) 3時～

お話(絵本)の好きな子
ま 待ってます♪



ドッチビーで遊ぼう(申込不要)

11日(土) 2時～(先着10名)

ドッチビーを使って対戦しよう

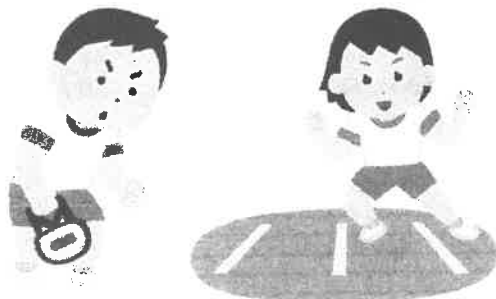


みんなで体力測定(申込不要)

13日(月・祝) 2時～

スポーツの日に、自分の体力を確認しよう!

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・反復横跳び
- ・上体起こし
- ・立ち幅跳び



クイズに挑戦(申込不要)

18日(土) 2時～

みんなでクイズを楽しもう!

色々なクイズがあるのでお楽しみに♪

スーパーボールを作ろう(申込制)

25日(土) 10時30分～(定員10名)

オリジナルのスーパーボールを作ってみよう!
よく弾むスーパーボールができるかな?

毎日やってるコーナー

紙皿飛行機を作ろう 10月7日(火)～10月21日(火)

紙皿を使って飛行機を作ろう だれの飛行機がよく飛ぶかな?

〈児童センターを利用するときのおやくそく〉

- ☆ 入館カードには、必ずおうちのひとと連絡のとれる電話番号を正しく書いてね
- ☆ 水分補給用の飲み物(お茶、お水、スポーツ飲料)、ハンカチを持って来てください
- ☆ お金、ゲーム、食べ物、ジュースなどは児童センターには持ってこないでね
- ☆ 各種警報や強風注意報(台風接近)が発令された場合は、安全のため、保護者のお迎えをお願いします



HP



☆11月号のおたよりは10月25日(土)以降、
HPまたはInstagramでもご覧いただけます

Instagram



令和7年

10月



えがお

乳幼児保護者向けだより

東児童センター

岐阜市大洞桜台1-33-2

TEL241-2723

開館時間が変わります 10月1日～3月31日は、9:00～17:00です

月	火	水	木	金	土	日
		1 なかよしクラブ	2 ずくずくクラブ	3 わくわく おはなし会	4	5
6 休館日	7	8 なかよしクラブ おもちゃ病院	9 ずくずくクラブ	10	11	12
13 ◆スポーツの 日	14 休館日	15	16	17 びよびよクラブ	18	19
20 休館日	21	22	23 なかよしクラブ ずくずくクラブ	24	25	26
27 休館日	28 0歳児の広場	29 なかよしクラブ	30 ずくずくクラブ	31 びよびよクラブ		

ぺったんタイム 平日（火～金曜日） 10:00～11:30

お子さんの手形・足形を押すことができます。お気軽に職員まで、お声がけくださいね！

《持ち物》ウェットティッシュ・手拭きタオル



びよびよクラブ

1～3歳のお子さんと保護者を対象にした単発の幼児クラブです



10月17日（金） 10:30～11:00	小麦粉粘土で遊ぼう 小麦粉の感触を楽しみながら色々作りましょう♪	定員	〈申込期間〉 10月1日（水）～ 各活動の前日まで
10月31日（金） 10:30～11:00	ハロウィンを楽しもう 英語の手遊びやハロウィンのゲーム をします♪	各回 10組	〈申込方法〉 来館またはお電話にて



わくわくおはなし会

申込は不要です

10月3日（金）10:30～
絵本の読み聞かせや手あそびを
行います
お気軽にご参加くださいね♪



おもちゃ病院

申込は不要です

10月8日（水）13:00～15:00
壊れたおもちゃを直してもらえます
別途材料費が必要な場合があります
次回は12月10日（水）です



0歳児の広場

0歳児のお子さんと保護者 定員 10組

10月28日（火）10:30～11:00 「冬の感染症・乳幼児の栄養」

中保健センターの保健師さんから、感染症や栄養のお話を聞きます。個別に发育等の相談もできます
10月23日（木）までにお申込みください

〔児童センター ご利用時のお願い〕

各種警報や強風注意報（台風接近）が発令された場合は閉館になります。ご理解、ご協力をお願いします。

HP



☆11月号のおたよりは10月25日（土）以降、

HPまたはInstagramでもご覧いただけます。

Instagram





秋の全国地域安全運動

実施期間 10月11日(土)～20日(月)



自転車盗

- 盗難被害の自転車の多くは無施錠。自転車から離れる際は、必ず施錠をしましょう
- ワイヤー錠などを足した2ロック推奨!
- 防犯登録は必ずしましょう



万引き

- 万引きは立派な犯罪です
- 見張り役の人と同罪です
- 万引きをしない させない 見逃さない

子どもと女性の犯罪被害防止!

- 一人にならない
- 知らない人についていかない
- 危険を感じたら大声をだそう
- 何があったか、おとなに話そう
- 「子ども110番の家」を活用
- 買物、散歩中に防犯の視点で「ながら見守り」を!



- 夜道は、人通りが多く明るい通りを選びましょう
- 歩く時はイヤホンを外して
- 駅などのエスカレーターや階段では盗撮に気を付けて
- 防犯ブザーやアプリを活用
- 車に乗ったらすぐロックを



受賞おめでとございます!

(敬称略)

全国銀章

芥見東防犯パトロール隊長
芥見東 **吉澤 頼宜**

全国銅章

パトロール隊長
本郷 **村瀬 正明**

岐阜県防犯功労表彰

【個人】金華

長森東

高木 幹雄・赤地 鉄治

【団体】**駅西振興会** (代表 **杉山 雅宜**)



特殊詐欺! SNS型投資・ロマンス詐欺

- 固定電話は普段から留守電設定にし必要な電話を選択する
- 思い当たらないお金の請求は、断る!
- キャッシュカード・暗証番号は誰にも渡さない・教えない
- SNSで知り合った人から、お金の話が出たら詐欺!
- 「必ずもうかります」「投資アプリを入れて」は詐欺!
- 高額バイトは「闇バイト」かも! SNSで探さない



☆表彰式 10/15(水) 午前10時～ 県庁ミナモホールにて

◇岐阜中地区交通安全協会は皆様の協力金で活動できております。ご協力に感謝します◇



薄暮時間帯の交通事故防止

秋口は日没時間が急激に早まります。事故を未然に防ぐために、運転や行動に一層の注意を払いましょう！

ドライバーの皆さんへ・日没30分前から前照灯を点灯!!
歩行者の方へ・反射材やライトを身につける!!



岐阜中地区交通安全協会



ホームページで活動紹介中
QRコードからご覧ください



8月14日岐阜市斎場にて
お墓参りの家族へ特殊詐欺
被害防止広報を実施。

お盆の活動 詐欺 SNS ご家族で今一度考えて



8月15日管内
のゲームセンターで
少年警察ボラン
ティア活動を実施し、
夏休みの親子連れ
に、SNSや闇バイト
の危険性について
注意喚起。



チカンです 通報して下さい!

7月15日、JR岐阜駅にて、岐阜市出身の俳優、古田愛理さんを一日生活安全部長に迎え、痴漢被害防止広報を実施しました。

「痴漢は犯罪。みんなで安心できる社会を作っていきましょう。」と語り、護身術の講習も行いました。

大学生ボランティアらと共に「痴漢アカン」と表示のストラップやチラシ等を配布し、女子高生らに被害防止を呼びかけました。

電車やバスの中など、痴漢被害に遭っても声をあげることができない人がいます。周囲に目を配り、発見したらすぐに通報して下さい。



インタビュー 県警大学生ボランティア

山本 知果さん



私は岐阜市から電車で名古屋の大学へ通学しています。普段から満員電車に乗っているのでチカンに遭わないよう、自分にも、周りにも目を向けることを再確認できた広報となりました。

これからも警察のボランティア活動を通じて、積極的に犯罪防止をPRしていきたいと思っています。



●記念講演～犯罪被害者遺族

宮元 篤紀 氏

「犯罪被害に遭って今思う事」

(H19、佐賀県内の病院で入院中の夫が暴力団員と間違われ射殺)

●岐阜県警警察音楽隊 等

10月27日(月)13:30～
不二羽島文化センターにて

◇「暴力団追放三ない運動+1」 恐れない・金を出さない・利用しない+交際しない◇