

回覧用

地域包括支援センター



菜の花だより

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所：御殿場市萩原 988-1
TEL：70-6804

よろしく
お願いします



今年度よりセンター長
を拝命いたしました
岩田雄次 です。



4月から包括菜の花
でお世話になってい
る 杉山和希 です。

コロナ禍で自粛を強いられた生活から、少しずつ
日常が戻りつつあります。今年度はサロンやイベン
トが行われる予定とのことで、各地域の皆様と
お会いできるのを楽しみにしております。

菜の花では新体制になりますが、引き続き玉穂、
高根地域の方に貢献できるよう、職員一同、がんば
りますので、よろしくお願い致します。

「おしゃべりカフェ菜の花」オープン♪

玉穂、高根地域のみなさんの集いの場です。

「にぎやかにおしゃべり」「ゆったりティータイム」とはいきませんが
介護予防体操、まちがいさがしなどの脳トレ、指先を使っての工作と
いったメニューで開催中です。一緒に楽しく過ごしませんか？

絵合わせパズル作成中



毎月（原則）第4水曜日 13:30～15:00
市民交流センターふじざくら
参加費：無料（保険料として年間500円）

女性のための尿失禁予防教室「さわやか女性塾」を開催します

40代以上の女性の約3割が、くしゃみをしたり、重いものを持ち上げたりした時の軽い
尿漏れ（軽失禁）の経験があるといわれています。この原因の一つは膀胱や子宮を支える骨盤
底筋という筋肉のゆるみです。「さわやか女性塾」では初回の勉強会で皮膚・排せつ認定看護師
の方を講師に招き、排せつのしくみや予防について学び、その後7月～2月までの月1回、骨
盤底筋を鍛える体操教室を行います。参加募集は6月からです。



おしゃべりカフェ菜の花、さわやか女性塾のお申し込み、お問い合わせは包括支援センター菜の花まで。

血圧、握力測定、健康に関して気になることなどの相談をお受けします。ぜひお立ち寄りください。



JA ふじ伊豆高根支店
玉穂第2団地 集会所
玉穂第4団地 集会所

6月15日（水）9:30～10:30
6月15日（水）10:00～11:00
7月20日（水）10:00～11:00



出張健康相談会