



# センターだより

(甲州市勝沼健康福祉センター)

甲州市勝沼町休息 1867-2

電話 44-1329

定休日:月曜、祝祭日

営業時間:AM10:00~PM8:00

## 大和地区

毎週火曜日

### 温泉行【迎え】

共和バス停	9:20
鶴瀬バス停	9:25
甲斐大和駅ロータリー	9:27
景德院バス停	9:30
丸林集会所	9:35
日影バス停	9:40

温泉発【送り】

センター発 15:00

## 勝沼地区

温泉行【迎え】

対象地区発 9:30

### 温泉行【運行曜日】

勝沼	水曜日
東雲	木曜日
祝・岩崎	金曜日
菱山	土曜日

温泉発【送り】

センター発 15:00

## 塩山地区

### 温泉行【運行曜日】

松里・神金・大藤	土曜日
玉宮・千野・上東・上西・町屋	水曜日
西広門田・熊野・下於曾・下中・下東	火曜日
花園・牛奥・下萩原・赤尾・中央	金曜日
上塩後・下塩後・下西	木曜日
一ノ瀬高橋・落合 (第2, 第4)	金曜日

温泉行【迎え】

対象地区発 10:00

温泉発【送り】

センター発 15:00



## 夏の入浴と注意点!

サウナの利用や入浴は、睡眠改善や疲労回復、発汗による新陳代謝の改善など身体に良い影響を与えてくれるといわれています。

しかし、夏場の屋外においては汗をかきやすく、脱水傾向になり、平熱も高くなりやすいようです。そのため、体調管理ができていない状態でのサウナの利用や入浴は熱中症や脱水症等のリスクが高まってしまいます。水分補給をしっかりと行い、無理のない利用をお願いします。



サウナ利用や入浴の前後は水分補給をしっかりと行って下さい!

10分~15分を目安に体調と相談しながら入浴して下さい!



夏場のサウナは外気温が高いため、いつもより短い時間で十分にサウナの効果が出ます!





# 社協お知らせ版

甲州市社会福祉協議会  
甲州市塩山上於曾 977-5  
TEL 34-8195 FAX 34-9270

## 日常生活自立支援事業

### ～福祉サービス利用援助事業～

通帳や印鑑を  
どこに置いたか  
忘れてしまう…

このような不安・心配などにお応えします。



支払いや預金の  
出し入れに最近  
自信がないな…



生活支援員がサポートします！

- ★ 福祉サービスの利用援助
  - 福祉サービスの利用支援
  - 日常生活に必要な事務手続き援助
  - 定期的な訪問や相談など
- ★ 日常的金銭管理サービス
  - 一定額の預貯金の出し入れ
  - 福祉サービス利用料、公共料金、日用品の代金の支払いなど
- ★ 書類等の預かりサービス
  - 通帳や印鑑の保管
  - 権利書、年金証書などの書類の保管

ご相談・お問い合わせは甲州市社会福祉協議会まで

## ふれあい・いきいきサロンのご案内

ふれあい・いきいきサロンは地域の皆さんが気軽に集い、仲間と楽しく過ごす「交流の場」です。甲州市では、現在 23 か所のサロンが活動しています。

### ＜活動内容＞

- ・茶話会・軽体操・レクリエーション
- ・創作活動 など・・・様々な活動があります。



### ＜サロンの効果＞

- ・楽しさ・生きがい・社会参加・仲間づくり
- ・無理なく体を動かせる・生活のメリハリ など・・・効果もたくさんです！！

\*新たな仲間との出会いや地域のつながりの輪を広げ、いつまでも生き生きと安心して暮らせる「ふれあい・いきいきサロン」を皆様の地域でも始めてみませんか？

社協では、サロンの立ち上げや活動のご相談などの支援を行っています。ご興味のある方は、ぜひ、社会福祉協議会までお問合せください。

お問合せ：地域福祉係 34-8195