



# 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

## 送迎バス運行表

### 大和地区

毎週火曜日・第1、第3、第5金曜日	
温泉行【迎え】	
共和バス停	9:20
鶴瀬バス亭	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 13:30	

### 勝沼地区

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
温泉行【迎え】	
対象地区発 9:30	
温泉発【送り】	
センター発 15:00	

### 塩山地区

温泉行【運行曜日】		温泉行【迎え】
松里・神金・大藤	土曜日	対象地区発 10:00
玉宮・千野・上東・上西・町屋	水曜日	温泉発【送り】
西広門田・熊野・下於曾・下中・下東	火曜日	センター発 15:00
花園・牛奥・下萩原・赤尾・中央	金曜日	
上塩後・下塩後・下西・下於曾	木曜日	
一ノ瀬高橋・落合 (第2, 第4)	金曜日	

## 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るようです！





# 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

## ふれあい・いきいきサロン リーダー養成講座 受講者募集!!

～あなたの地域でも「ふれあい・いきいきサロン」始めてみませんか?～

ふれあい・いきいきサロンは、地域で誰もが気軽に集まり、『楽しく』『仲間づくり』や『生きがいくくり』を行う「交流の場」です。社会福祉協議会では、地域でサロンを始めたい方や趣味活動等を応援するため、「ふれあい・いきいきサロンリーダー養成講座」を開催いたします。

ぜひ、興味のある方はお問合せください。

●日 時:8月27日(火)午後1時30分～3時00分

●内 容:①「ふれあい・いきいきサロンって?」

甲州市社会福祉協議会

②「ご存知ですか?ロコモティブシンドローム～生涯自由に歩けるために今日からできること～」

講師 甲州市役所健康増進課 保健師 横瀬 愛 氏

●場 所:塩山保健福祉センター1階 多目的ホール

●対 象:市内在住者

●定 員:25名(先着順)

●申込締切:8月20日(火)まで

●お申込・お問い合わせ先:甲州市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL 34-8195



## シニア向けスマートフォン講座の開催について

スマートフォンの便利な機能やアプリの使用方法、SNS 等について学べるシニア向けスマートフォン講座を開催します。

●開催日時:令和6年8月27日(火)・29日(木)・30日(金)午後1時30分～3時(1講座90分)

※原則3日間参加できる方

●会 場:勝沼健康福祉センター1階会議室

●講 師:小林美由紀氏

●対 象:60歳以上の方

●定 員:15名

●申込み:甲州市社会福祉協議会へ電話またはホームページからお申し込みください。

TEL 34-8195 ※お申込みは8月1日(木)からとなります。

### 「講座内容」

27日(火) スマホの便利な機能を知ろう

29日(木) SNS や YOUTUBE を見てみよう

30日(金) スマホでの支払い・各種ポイントを知ろ

## 成年後見制度・相続・遺言についての相談会の開催について

甲州市社会福祉協議会では成年後見制度及び相続等に関する相談会を開催します。

相談を希望される方は電話にて申込みをお願いします。

●次のような内容について相談いただけます。

・将来に備えて成年後見制度について知りたい

・相続について詳しく知りたい

・遺言書を作成したいなど

※各相談について司法書士が対応いたします。

●日 時:7月24日(水)午後1時30分～4時30分

●会 場:塩山保健福祉センター2階介護用品展示室

●対 象:市内在住者

●定 員:4名(相談者1人につき40分以内)※この相談は完全予約制です。

●申込み・問い合わせ先:甲州市社会福祉協議会 権利擁護支援センター TEL34-8195

※お申し込みは7月1日(月)午前8時30分から電話にて予約を受け付けます。

