

# ふじサンサン体操を始めてみませんか

富士市ご当地体操「ふじサンサン体操」のDVDを利用して、地域全体で健康づくりに励みましょう。

## 3種類の体操があります！

### ① ふじサンサン体操



「富士山」の曲に合わせて体を動かします。運動前に運動しやすい基本姿勢を理解し、呼吸を整え、けがをしにくい体をつくるための体操です。元気な体の基本は、体幹の安定と呼吸です。体の中心にある体を支える筋肉を刺激し、体幹を安定させることで、首・肩・背中・腰・膝などのトラブルの軽減が期待できます。

### ② 元気アップマーチ



「365歩のマーチ」の曲に合わせて体を動かします。ゆつくり手足の関節を動かし、筋肉をストレッチしながら軽い筋力トレーニングを行う体操です。手足の筋肉を刺激し、運動をしやすくする効果が期待できます。

### ③ ふじ市民歌体操



「富士市民歌」の曲に合わせて体を動かします。全身の運動・筋力アップ運動・バランス運動・持続運動が入った複合体操です。健康維持のために必要な、持久力や筋力アップの効果が期待できます。

## 3種類の体操を収録したDVDを配布しています

- 次の①～③の全てを満たす団体にDVDを配布しています。
- ① 週1回以上定期的に体操している
  - ② 5人以上の仲間体操している
  - ③ 市内で活動している

申し込み／「ふじサンサン体操DVD申込書」(高齢者介護支援課で配布)に必要事項を記入し、直接高齢者介護支援課へ  
※個人向けの貸し出し(コピー可)も行っています。

★動画配信をしています  
詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

【市ウェブサイト】くらしと市政↓健康・福祉・子育て↓高齢者福祉↓介護予防・日常生活支援総合事業↓ふじサンサン体操を始めてみませんか

週1回以上DVDを利用して体操を実施している団体の会場に、理学療法士が訪問し、体操のアドバイスなどをさせていただくことがあります。



▲DVD

## ご利用ください！ 高齢者みまもりサービス事業

### サービス内容

- ① 火災センサー、ガス漏れセンサー、ペンダント式通報装置を貸し出します  
火災センサーとガス漏れセンサーは、異常をキヤッチすると、自動的にコールセンターに通報します。その後、必要に応じて「駆けつけ員」が利用者の自宅を訪問し、安全を確認します。ペンダント式通報装置は、ボタンを押すと、前述の対応に加え、必要に応じて救急車を手配します。
- ② コールセンターには、365日24時間、看護師、保健師などが常駐しています。健康などに不安がある場合の相談にも応じます

### 対象

在宅で生活している65歳以上の人

### 利用料

- ひとり暮らし、または、ひとり暮らしに準ずる世帯(※)は、1か月645円(ただし、市民税・県民税非課税世帯は無料)
- ※ひとり暮らしに準ずる世帯とは、65歳以上の人と、寝たきりや認知症の高齢者、重度障害者、または18歳未満の子のみで構成される世帯。

- 右記に該当しない高齢者を含む世帯は、1か月1285円

### 申し込み

直接、高齢者介護支援課(市役所4階)へ  
※申請の際に、緊急連絡先として3人の登録が必要です。

問い合わせ／高齢者介護支援課  
地域包括支援担当(市役所4階)  
☎(55)2951 ☎(55)2920

問い合わせ／高齢者介護支援課 在宅支援担当  
☎(55)2741 ☎(55)2920