

『なかの便り・春号』 第8号 令和3年度

新しい職員が3名入りました！よろしくお願いいたします。



ならの
奈良野社会福祉士



せきはら
関原社会福祉士



こじま
小島社会福祉士

似顔絵作成
原田勲さん
(暁町在住)

2/22『認知症サポーター養成講座』、3/17『フォローアップ講座』を開催しました！



認知症サポーター養成講座



認知症サポーターフォローアップ講座

■ 認知症サポーター養成講座開催日程
 日時：5、8、11、2月の第3土曜日 10時～11時半
 場所：当センター会議室
 対象：市内在住の方 1回4名まで(要予約)
 ※お申込は当センターへ Tel:620-0860



認知症サポーターキャラバン

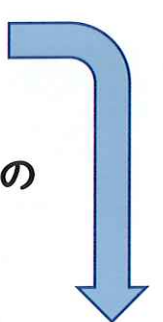
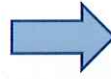
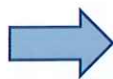
認知症を理解し当事者とその家族のよき理解者を目指しましょう！

健康コラム

感染予防にマスクは欠かせませんが、マスク内で口がよく開いている、唾液がネバネバしている、早食い、甘いものが好きという方は要注意！！
『唾液』の殺菌パワーで口臭の原因になる悪玉菌をやっつけましょう。

唾液がよく出る「ベロ筋トレ」と「唾液腺マッサージ」で口臭予防

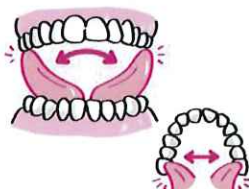
- ① ベロで歯ぐきの表面をぐるりとゆっくり一周
- ② ベロで歯ぐきの表面を逆回し
- ③ ベロで歯ぐきの裏面をぐるりと一周



- ④ 3か所の唾液腺を指でやさしく10回程度押す



- ⑤ ベロで上下左右の奥歯を3秒つつタッチ



- ⑥ ベロで歯ぐきの裏面を逆回し



サラサラ唾液でマスク内環境を快適に！

八王子市シルバー見守り相談室中野

皆様、こんにちは！日々の生活の中で五感、使っていますか？

今回は、「お香でリラックス」と題しまして、嗅覚を刺激すべく下記のようにミニ講座を開催いたします。

日時：2021年5月21日（金）午後2時～午後3時

講師：丹波京子さん（生粋の八王子市民でいらっしやいます）

対象者：暁町、中野町、中野山王（2丁目8番地を除く）、中野上町、清川町にお住まいのシルバー世代の方。

服装：マスク着用

参加費無料です。電話にてご予約（625-6890）の上“わかくさ”へお越しください。



ちょっと知って得するコーナー



天気の良い日はテラスでどうぞ！



オーナーの井上ご夫妻



桜のマークが目印の**ハンドメイドカフェSAKU(サク)**が昨年12/4にオープン！市役所北交差点近くの秋川街道沿い♪駐車スペース2台♪

全国の作家さんや地元八王子の作家さんのハンドメイド雑貨の委託販売コーナーがあり、コーヒー、紅茶、軽食もお手頃価格でいただけます♡

八王子のC級グルメ『パンカツ』や可愛い『キューブパン』も食べられます。

八王子が地元のオーナーが地元の活性化に取り組んでいます。散歩の途中に寄って一休みしてみませんか？

パンカツ

キューブパン



コロナのワクチン接種を装った詐欺に注意！

都や市の職員を名乗り「新型コロナワクチン接種が出来る」とウソを言い、現金を要求する不審な電話が相次いでいます。市が行う新型コロナワクチン接種は無料です。不審な電話を受けたら市や警察にご相談ください。

八王子市新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-383-183 午前9時～午後5時

高齢者を守る
お助けかわらばん

高齢者あんしん相談センター中野はこちら↓

八王子市高齢者あんしん相談センター中野は、『**地域の高齢者の相談窓口**』です。（八王子市委託事業）

- ◎開所日：月曜日～土曜日（祝日・年末年始は除く）
- ◎開所時間：午前9時～午後5時30分

地域の高齢者の方々、またご家族からの生活全般のご相談や介護保険の手続きなど、何かお困りのことがあればお気軽にご相談ください。（無料）

八王子市高齢者あんしん相談センター中野

電話：042-620-0860 FAX：042-620-0861

※駐車場は、建物の脇に縦列で2台分あります。

