

『なかの便り・春号』令和2年度



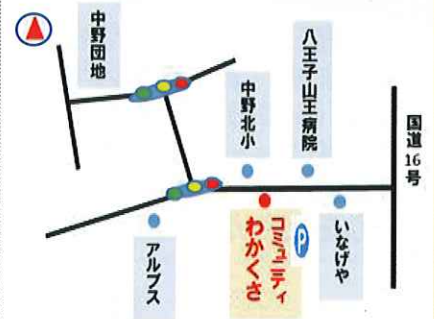
おしゃべり・休憩ができません。
どなたでもお気軽に



～ シニア集いの場 コミュニティわかくさ ～



- ▷ 開所日：月～金曜日 11:00～15:00
※ 祝日、年末年始は休みです。
- ▷ 場 所：中野山王3-5-23 第一山王ビル1F105号
- ▷ TEL：042(625)6890 ※ 駐車場はビル横にあり。



- ・ シニア対象ミニ講座、各種イベント
- ・ 家族介護者の会「ふくろうカフェ」も開催しています。
(第4金曜日13:00～)

認知症サポーター養成講座 受講生募集中！！

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域や職場で認知症の人や家族に対して、できる範囲での手助けをする認知症サポーターになりませんか？ 申込先 ⇒ 当センター Tel: 620-0860



健康コラム

高齢者のメンタルヘルス不調

不調の原因には、脳の老化そのものに関係する認知症と老年期に特有なさまざまな喪失体験や慢性的なストレスによる老年期うつ病があります。

【老人性うつと認知症の違い】

	老人性うつ	認知症
初期の症状	身体的不調・抑うつ等	性格の変化・記憶障害等
症状の進行	何らかのきっかけで発症・短期間で激変することがある	進行はゆっくりの場合が多い
気分の落ち込み	多い	少ない
もの忘れ	短期記憶に支障がでる・自覚があり忘れやすいと訴える	短期記憶に支障が出る・自覚が少なく、取り繕う傾向がある
攻撃性	なし	出現することもあり
妄想	心気妄想・罪業妄想・貧困妄想など	もの盗られ妄想など
日内変動	朝方調子が悪く、夕方になるにつれて良くなる	比較的少ない

【メンタルヘルス不調への対応】

高齢者がくり返し身体の不調を訴えることがあっても「病気ではないから」と否定せず、丁寧に話を聞いてあげることが大切です。

【メンタルヘルス対策】

趣味や習い事、新しいことに挑戦してみるなど周囲とつながることで自然と前向きになれます。散歩をしてみる、誰かとおしゃべりをするだけでも十分です。無理なく自分に合った対策を心がけましょう。



気になる症状がある場合は、まず主治医にご相談ください。
どこに相談したらよいかわからない場合は、当センターへご相談ください。

ふれあい
サロン

地域の交流の場をご紹介します

2/27(木)『フェルトと和紙で作るお雛様』を開催しました!

いちょうくらぶ

開催日：毎月第4木曜日
開催時間：13時30分～15時00分
場所：千人町2丁目会館
(千人町2-7-10)

地域の皆様が参加しながらお友達となり、楽しいひと時を過ごしています。ご近所の方々やお友達をお誘い合わせのうえ、お出かけ下さい。スタッフ一同お待ちしております。



ちょっと知って得するコーナー

かたつむり食堂

月曜日～金曜日の平日、店頭で日替わりの弁当やパンを販売しています。また食堂内では季節の旬の素材を活用して、水曜日は麺類(500円)、金曜日はビュッフェ(800円)を提供しています。メニューは皆で考えますがTVで観たりした物を作るので、流動的です(艸)!

心を込めたお料理を用意して、お待ちしております♡♥

かたつむり食堂



八王子市役所前郵便局の真向かいの薄いレモン色の建物です。



【開店時間・お問い合わせ先】
毎週月曜日～金曜日 正午～13:30
八王子市元本郷町3-16-15
☎ 042-621-5367
☎ 042-621-5372

高齢者を守る お助けかわらばん

消費者へのアドバイス

- ✓ 迷ったら自分で判断せず、八王子消費生活センター(042-631-5455)へ相談する。
- ✓ 証拠は保管しておく。
- ✓ 利用していなければ連絡しない。

利用した覚えのない請求(架空請求)が横行しています

消費者ホットライン **188**

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

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

P ※駐車場は、建物の脇に縦列で2台分あります。

