





# 『なかの便り・春号』 令和4年度 第12号

## 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）って何をやってるの？

<p><b>総合相談</b></p> <p>必要な制度や介護保険サービスの紹介</p> <p>相談窓口</p> 	<p><b>介護予防 ケアマネジメント</b></p> <p>要介護にならず自立した生活が送れるよう介護予防支援を行う</p> 	<p><b>権利擁護</b></p> <p>成年後見制度活用のサポートや虐待防止の取り組み、消費者被害の未然防止</p> 	<p><b>包括的・継続的 ケアマネジメント</b></p> <p>地域ケア会議の開催やケアマネジャー支援など</p> 
--	---	--	---

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者の暮らしをサポートする『総合相談窓口』です。対象地域に住んでいる65歳以上の高齢者、その支援のための活動に関わっている方が利用できます。

## さまざまな外部機関と連携し、私たちがお手伝いします！



講座等のご案内

- ★認知症サポーター養成講座（認知症サポーターになるための基礎講座）  
毎月第3土曜日 10：00～11：30 当センター会議室 1名から開催（4名まで）
- ★認知症フォローアップ講座（サポーターの方のためのフォローアップ講座）  
年2回（7月、11月）開催予定、詳細は、対象者宛てに郵送でご案内します。
- ★ふくろうカフェ（家族介護者のためのつどいの場）  
毎月第4金曜日 13：30～15：00 コミュニティわかさ 1名から開催（4名まで）

## 健康コラム

### 栄養バランスの合言葉「まごたちは(わ)やさしい」！

「まごたちは(わ)やさしい」を含む食材で一日5品目以上の食事を摂るようにすると、栄養バランスの整った食生活を送ることが出来ます。よく噛んで腹八分、適度に運動すると肥満や免疫力低下の予防になり、脳の活性化にもつながります。

八王子市の「てくポ」を使えばアプリで管理できます！⇒ 令和4年度の募集は6月から。

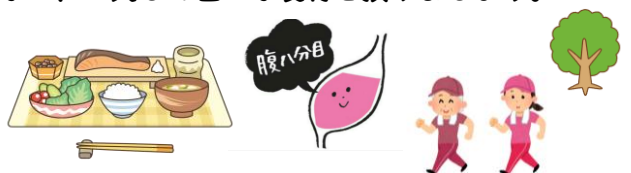
### まごたちはやさしい(わ)



豆 ゴマ 卵 チーズ わかめ 野菜 魚 しいたけ いも  
(乳製品) (海藻類) (きのこ類)

### 「まごたちは(わ)やさしい」を使ったメニューのご紹介

- ・ほうれん草としめじと油揚げの胡麻和え
- ・じゃがいもと椎茸とわかめの味噌汁
- ・人参、ピーマンなど好きな野菜でアジの南蛮漬けなど、工夫して色々な食材を摂りましょう。



# 知っ得く!?

65歳以上の人だけが使える“スマホ乗車券”  
「にしちゅんパスポート65」が発売されました!

～西東京バスの路線バスが乗り放題+沿線店舗での割引・プレゼント特典～

- 65歳以上、スマートフォンに限定して発売する乗車券
- 1ヶ月4,500円で西東京バスの路線バスが乗り放題
- 沿線ショッピングモールや日帰り温泉等で使えるプレミアムな特典あり



詳しくは、[こちらから](#)。

[にしちゅんパスポート65](#) | 西東京バス株式会社  
([nisitokyobus.co.jp](http://nisitokyobus.co.jp))

問い合わせ先: 西東京バス株式会社(営業部)  
☎ 042-646-9041(平日9:00~18:00)

## つながる掲示板

つながる掲示板はじめます!!



このたび「生活支援コーディネーター(SC)」と「認知症地域支援推進員」としてお世話になります  
亀谷です!

この掲示板は、地域の皆様がつながるための掲示板です。コロナ禍で外出もままならない今、「近くに良いお散歩コースはないかしら?」、「趣味を再開したいんだけど近くでやっている場所はないかなあ?」、「ボランティアをしてみたいけど私が役に立てることはないかな?」など、そんなお声を是非この掲示板に掲載してつながってみませんか。私がお手伝いしますので、お気軽にご相談ください!

問い合わせ先: 高齢者あんしん相談センター中野  
☎ 042-620-0860

## みんなの防犯

動画で見れる! 「詐欺の実態」

東京都公式動画チャンネル「東京動画」より「実演式 特殊詐欺の実態～巧妙な手口を知って被害防止～」を紹介します。是非、ご視聴ください。



←こちらから以下の順にお進み下さい。

[トップ](#)>[くらし・あんしん](#)>[防災・防犯](#)>[防犯・交通安全](#)>

実演式『特殊詐欺の実態』～巧妙な手口を使って被害防止!～

URL <http://tokyodouga.jp/viaghnmexwc.html>



東京の“いま”がわかる。東京都公式動画チャンネル!

## 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

地域の高齢者の方やご家族、友人、近所の方からの生活全般のご相談や介護保険の手続きなど、いつでも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。

