

『なかの便り・冬号』 令和4年度 第15号

住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために

暁町東町会の取り組みをご紹介します！

■11月から月2回の体操教室が始まりました。



鈴木先生

町会の会館を利用して地域の方の健康づくり・介護予防ができればと高齢者あんしん相談センターに相談していましたが、コロナ禍で2年間開催できずにいました。現在、参加者は14名。有限会社ビーアウエイクの鈴木 健太郎先生のていねいで無理のない指導で楽しく始まっています。



いきいき倶楽部会長
成瀬 義雄さん

■高齢者のための健康づくりセミナーを開催しました。

11月19日 右田病院の管理栄養士 藤江美智子さんにフレイル予防のための「健康と食事」のお話をさせていただき、フレイルチェックの方法や食事と運動と社会活動が予防に欠かせないことを教えていただきました。

管理栄養士の藤江さん



※地域資源を生かし、通いの場・行き場をつくりたいと検討されている団体や自治体の方がいらっしゃいましたら当センター(☎620-0860)までご相談ください。

中野つながるケア会議



12月1日に第4回目の地域ケア会議を開催しました。山王病院、右田病院、多摩病院の相談員、はちまるサポート大和田、圏域の主任ケアマネジャー、高齢者福祉課、高齢者いきいき課と連携し多世代支援が出来るよう定期的開催しています。今回は「八王子市における自立支援の推進」をテーマに市の取り組みやその役割の中心である当センターの生活支援コーディネーターからシニア世代が活躍するための場づくりの活動の紹介をさせていただきました。シニアの方がどうしたら地域で輝けるか、いきいきとした生活が送れるのかなど活発な意見交換をさせていただきました。

認知症フォローアップ講座開催

さとうみきさんと代表の守谷さん

メンバーの
小原さんと窪木さん



11月21日に中野市民センターで開催しました。今年度は、認知症の方が働くことを通じて社会参加ができるデイサービス『DAYS BLG!はちおうじ』で実際に通われている当事者の方(メンバー)にお話をさせていただきました。代表の守谷さんや自らの体験を知って欲しいと広報活動をされている“さとうみきさん”、メンバーのお2人からも日頃の活動の様子をお話させていただきました。参加した認知症サポーターの皆さんからは、素敵な笑顔で感動した！認知症になっても怖くない、勇気づけられたなど称賛の声が多く聞かれました。

認知症フォローアップ講座は、認知症サポーター養成講座を受講された認知症サポーターが受講できます。あなたも認知症サポーターになりませんか。受講のお申し込みは当センターへ。(☎620-0860)

知っ得く！？

「救急安心シート(救急医療情報)」を活用しませんか？

「救急安心シート(救急医療情報)」は、八王子市にお住いの高齢者の皆様が救急車を要請した際に、迅速な救急搬送ができるようにあらかじめ必要な情報(持病、服用中の薬、かかりつけ病院、緊急連絡先など)を記入していただくものです。記入後は、記入内容が見えないように二つ折りや裏返しにして冷蔵庫にマグネットなどで留めたり、四つ折りにすればお薬手帳サイズになり一緒に携帯もできます。

当センターのほか市役所、病院、調剤薬局、市内消防署所において配布しています。市役所及び八王子消防署ホームページにも掲載されています。ご不明な点は、当センターへご相談ください。(当センター電話番号：042-620-0860)



つながる掲示板

マリーゴールドの種を差し上げています！

昨年9月の「世界アルツハイマー月間にオレンジ色の花を咲かせましょう！」にご協力いただき有難うございました。認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジのマリーゴールドを当センターでも育て、花が咲きたくさん種が取れました。今年の9月に向けて花を育てたいという方に種を差し上げていますので、当センターまでお越しください。なくなり次第終了とさせていただきます。



これを機に「認知症になってもみんなで暮らしやすいまちを創っていきましょう！」という思いを共有し認知症についてご家族や仲間同士で話し合ってみませんか。

みんなの防犯

老人ホームなどの入居権を譲ってという電話は詐欺です！

実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話がかかってきたという相談が寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせずすぐに電話を切って下さい。

話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じて、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。少しでも疑問や不安を感じた場合には、お住いの自治体の消費者生活センター等にご相談を。

いちゃいちゃ
消費者ホットライン 188 局番なし

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。



お困りの際は、まずはご相談ください。

八王子市消費生活センター

相談専用電話：042-631-5455
月～土曜日の午前9時～午後4時30分
(祝・休日、年末年始を除く)

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。

