

# 『なかの便り・秋号』 令和5年度 第18号

9/16(土)  
開催  
しました

だかし屋さん

フラフープ

お手玉の会

脳トレ

元気!

わくわく

## 遺跡公園 健康フェスタ

今年3回目となりました『遺跡公園フェスタ』は、小さなお子様から高齢者の方までたくさんの方にご参加いただけるよう〈多世代交流の場〉として生まれかわりました！  
たくさんの方のご来場ありがとうございました☆  
体操や健康チェックだけでなく、ブンブンごまやお手玉、だかし屋さんなど懐かしのコーナーで皆さんの笑顔があふれていました(\*^▽^)

体操教室

消費者被害講座

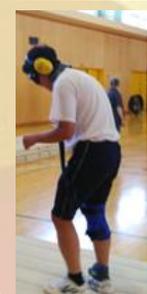
ブンブンごま

親見バンド

## 7/6(木) 市立第二中学校で認知症サポーター中学生養成講座を開催しました！

今年3年目の開催となり3年生52名が参加しました。前半は、高齢者擬似体験装具(ヘッドホーンや特殊ゴーグル、手足の重りなど)を装着して、日常生活動作を擬似的に体験し、加齢による身体的な変化(筋力、視力、聴力などの低下)を知り、高齢者の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションの取り方を体験的に学んでいただきました。また福祉用具体験をとおして、車いすの介助方法や思いやりなどの理解と知識を深めていただきました。後半は、認知症についての講義を行い、認知症は誰でもなりうること、自分だったらどういった支援ができるかについてグループワークを行い活発に発表していただきました。

(協力：株式会社 ケイアイ)



知っ得く!?

【あきいろフェス@小宮公園】  
開催します!

毎月第2木曜日に青空体操@小宮公園を開催し、軽い体操の後、パークレンジャーに四季折々の動植物の説明を受けながら散策をしていただいております。毎回30名以上の方の参加をいただいております。今年の秋は青空体操の拡大版として秋のイベント【あきいろフェス】を開催します。どなたでも無料で参加できますので、是非お誘いあわせのうえご参加ください。



日時：11月9日(木) 10:00~14:00  
場所：小宮公園(八王子市暁町2-41-6) ビンターセンター前  
内容：10:00~11:00 フレイル予防体操、ガイド付き散策  
11:00頃~14:00 ちょこっと楽しい物づくり  
キッチンカー  
てくポ相談会



## つながる掲示板

はちおうじ  
人生100年  
サポート企業

株式会社 サン・ライフ×生活支援コーディネーター

「まんぷくプロジェクト」のお誘い 何か役に立てることはないかなとお探しの方へ。サンライフさんの枕団子作りに協力しませんか。枕団子には、冥土への旅の途中でお腹が空いたらいつでも食べられるように、あるいは旅の途中で空腹に苦しむ人々に会ったら団子を分けることで功德をつめるようにという思いが込められています。みんなで集まり談笑して、楽しい時間を過ごし、企業のサポートをしながら社会参加ができる新しい通いの場です! 一度、参加してみたいという方は当センターにご連絡ください。



日時：10月26日(木)、11月17日(金) 10:00~12:00 ※10時に会場にお越しください(送迎要相談)  
会場：サン・ライフ 八王子総合ホール(八王子市緑町283-1)※山田駅近く  
当日の持ち物・参加費用：持ち物なし! 費用なし! (当日は飲み物と茶菓子をご用意しています!)  
申込方法：高齢者あんしん相談センター中野(☎620-0860)へご連絡ください。



## みんなの防犯

### 無許可の廃品回収業者 (不用品回収)にご注意ください



インターネットやチラシで「不用品回収 即日対応」などと宣伝して不用品を回収し、見積額の数倍の請求や、キャンセルの際には高額なキャンセル料を請求するなど、違法な回収業者と利用者とのトラブルが多発しています。

違法な回収業者を利用すると?

回収された廃家電や粗大ごみが不正投棄されたり、環境対策を行わずに廃家電を破壊することで、フロンガスや鉛などの有害物質が放出されたりする不適正な処理が報告されています。



お困りの際はまずご相談ください  
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)



高齢者の方の生活全般の心配事や介護保険、認知症についての総合相談窓口です。

## 高齢者あんしん相談センター中野

☎ : 042-620-0860 fax : 042-620-0861

相談受付：9:00~17:30 日・祝・年末年始(12/29~1/3)は除く  
八王子市中野上町4-27-4 ホナルHONDA1階  
駐車場は、建物の脇に縦列で2台分あります。

