

# 『なかの便り・夏号』 令和5年度 第17号

2023 9/16(土) **遺跡公園健康フェスタ**

10:00開場 13:00閉場  
※雨天中止  
自由参加 参加無料

☆内容もりだくさん！☆  
体操&健康相談 血圧年除測定 消費者被害防止  
体験バンド演奏会 脳トレ&フラフープ  
親子バンドごま 駄菓子屋さん  
お手玉 プラバンごま スマートボール&メンコ etc...

※申し込みは無料にも関わりますが、  
イベント参加費のみです。お申し込みをお願いします。  
当日は動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ  
高齢者あんしん相談センター中野  
☎ 042-620-0860  
(月～土 9:00～17:30 休・祝祭日)

**予告** 令和5年9月16日(土) 10:00～13:00

## 『中田遺跡公園健康フェスタ』

3回目となる今年は高齢者だけでなく小さなお子様から大人の方まで楽しんでいただけるコーナーがもりだくさん(^\_^)/ 多世代向けのイベントとして生まれ変わります。自由参加で参加無料です。みなさん、お誘い合わせのうえお出かけ下さい☆たくさんのご参加お待ちしております。

お問い合わせ：高齢者あんしん相談センター中野 042-620-0860

元気！ わくわく

## 民生委員 交流会

第3金曜日 (4～7月)

民生委員の方たちとの交流会を開催しています。高齢者あんしん相談センター中野やはちまるサポート大和田の役割について説明させていただきました。また、民生委員の方たちからは「体操教室に通いたいという声が届いていますがどうしたらいいですか？」という質問やお困りごとの相談、地域についての情報交換を行いました。



5/30(火) 中野市民センター

## 医療介護連携研修会 「身寄りのない人の支援」をテーマに開催

八王子市高齢者福祉課・八王子市生活自立支援課・はちまるサポート大和田・高齢者あんしん相談センター中野、右田病院・八王子山王病院・多摩病院、居宅介護支援事業所のケアマネジャーなど、約100名の参加があり、12グループに分かれてグループワークを行いました。それぞれの立場で感じていることや課題となっていることの共有、新しい発見もありとても有意義な時間となりました。次回、実際の対応について意見交換できる機会を検討中です。



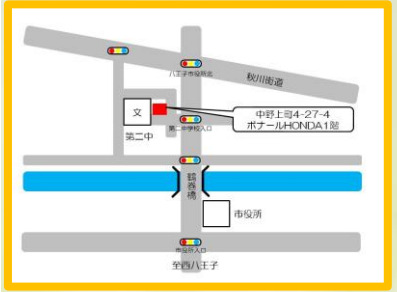
高齢者あんしん相談センター中野はこちら↓

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。





# 知っ得く！？

## スマホで注文、自宅にお届け」のサービスが始まりました！

スーパーアルプス檜原店が  
ネットスーパーを開始！

- スマホやパソコンから注文、24時間受付。  
食料品や冷蔵、冷凍商品、重量物など約8千アイテムが対象。  
お得な「広告の品」も注文可能（割引セールは除く）。
- 月会費は550円（建物2階以上の方は880円）。1回1,500円（税抜）以上の買い物で 配達料無料、何度でも利用できます（税抜き1,500円未満はサービス料110円）。
- 入会条件は、お届けエリア内（マップ参照） 在住でクレジットカード払い。  
自宅前に宅配車両が停車できる道幅があること。戸建ての場合は、無料で貸し出す鍵付ロッカーを自宅敷地内に設置。商品はロッカーに届けられるため、在宅の必要はなし。ロッカーが置けない時は在宅必須。集合住宅の場合は、3階以上はエレベーターがあることが条件です。



「ご不明な点は、お客様係にお気軽にお声がけください」



当日午前9時までに注文  
お申込みはコチラから↑

朝一番の新鮮な商品が  
夕方5時頃までに届く

## バランスの良い食事 で熱中症に負けないからだを！

### 暑さに負けない！おすすめ食材



熱中症ゼロへ～日本気象協会～より

## 経口補水液の作り方

	砂糖 40g	=		大きじ4と2/1	
&		塩 3g	=		小さじ2/1
&		水 1L	+		レモン 50mL

※保存がきかないので、その日のうちに飲み切るようにしましょう。砂糖の代わりに、ハチミツ大さじ1でも大丈夫です。ただし、1歳未満のお子様はハチミツは避けてください。

## つながる掲示板

### やえなも cafe ～yaekosanの名もなき café～

地域の方がゆったり過ごせる場所を作りたいと一昨年のクリスマスに清川町にオープン。店内をほぼ一人でリフォームしました。からだにやさしい食事にこだわり、パンは国産小麦、天然酵母、粗糖を使い手作りしています。奥の相談室では、カウンセラーとして悩み事もお聞きしています。お気軽にお立ち寄りください。

営業時間は、11:30～18:00

定休日は、月曜日と第3火曜日（日曜日は不定期）

第3日曜日の12:00～13:00は子ども食堂（50円）

14:00～15:00<ちょっと聞いてよ!の日>

大人の方は、ワンドリンク付き500円



店主の荒木 弥栄子さん



電話：042-615-6304  
住所：八王子市清川町26-5  
西八王子駅[北口]徒歩28分

