

『なかの便り・夏号』 令和6年度 第21号

5/9（木）新緑フェス@小宮公園を開催しました！



いつも青空体操@小宮公園にご参加いただき有難うございます。

5月は春のイベントとして『新緑フェス』を開催いたしました。開始時は気温も低くあいにくの小雨でしたが、30分遅らせてなんとか開催できました。公園側からは急遽焚火が設置され寒さもしのげました。それでも50名ほどのご参加をいただき、いつものように右田病院の理学療法士よる椅子を使った体操。その後徐々に天気も回復し暖かくなり散歩へ。

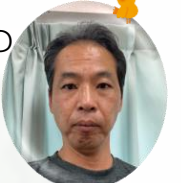
昼からは、明治安田による血管年齢やベジチェック、YAMASHITAのAIによる歩行分析、公園が用意した草花を使ったクラフトやしおりに作成しみなさん喜んで作品を持ち帰りました。11月の『あきいろフェス』もお楽しみに。



6月から『楽々体操』が中野アパート第2集会所で始まりました！



中野アパート自治会の佐々木会長から「集会所で体操ができないかなぁ」とご相談があり、小松原園の児島先生をご紹介させていただきました。楽しく楽にできることから「楽々体操」と命名。20名の申し込みがあり、初回は14名の方が参加されました。毎月第2・4火曜日 9：15～9：45で体操しています。



中野アパート自治会 佐々木 昭男会長



講師のご紹介
小松原園テイスサービス
児島 純子先生♪
趣味はバードウォッチング



第2・4
火曜日
9：15
から
9：45

町会・自治会など体操教室を始めたいと検討されている団体の方は、高齢者あんしん相談センター中野（☎620-0860）まで。場所や講師の方についてご相談をお受けしています。通いの場や集いの場についてもお気軽にご相談ください。



高齢者あんしん相談センター中野が主催する体操教室やイベントに参加すると**10ポイント**取得できます。



もう登録しましたか？

脳やカラダにいいことして、楽しくためてくポイント

てくポ

てくポについてのご相談は、高齢者あんしん相談センター中野（☎620-0860）やシルバー見守り相談室中野（☎625-6890）でお受けしています。



POINT



趣味燦燦



中野上町在住
S.S様(86)

俳句を始めて20年、
多くの俳句の会に所属
し数々の受賞歴があるそう
です。Sさんには春夏秋冬
それぞれの俳句を詠んでいた
だきます。お楽しみに。



葉隠れに
泰山木や
日を弾く



丘陵を
背に菖蒲田
濃く淡く



『趣味燦燦』は地域の
の方々の作品などを
ご紹介するコーナーです
ぜひ、皆さまの自慢
の趣味をご紹介くだ
さい！
高齢者あんしん相談
センター中野まで
☎620-0860



つながる掲示板



ひとそれぞれ“いろ”があります「その人にはその人の“いろ”があっていい！」
ここに来るみんなが、地域がそう思える、暖かな場所になればうれしいです

もやもやしったり、家から出たくない、だれにでも起こります
そんなとき、ちょっと寄ってみてください☆（事前申込不要）
おとなも子どもも、障がいがある方もない方も、だれでも集
まれる、みんなの居場所です



すごし方はいろいろ、
おしゃべりしたり
ただいるだけでもOK



毎月 第4水曜日
ごご2時から4時まで
中野団地 第2集会所

問い合わせ

社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会 はちまるサポート大和田
◎電話：042-649-3228
◎メール：sasaeai-owada@8-shakyo.or.jp

みんなであつくる、あたたかな居場所へ
このいろ

ひとそれぞれ“いろ”があります「その人にはその人の“いろ”があっていい！」
ここに来るみんなが、地域がそう思える、あたたかな居場所になればうれしいです

毎月 第4水曜日
ごご2時から4時まで
中野団地 第2集会所

お問い合わせ
社会福祉法人 八王子市社会福祉協議会 はちまるサポート大和田
◎電話：042-649-3228
◎メール：sasaeai-owada@8-shakyo.or.jp

みんなの防犯

義援金詐欺にご用心！

地震、大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。
悪質商法には災害発生地域だけが狙われるとは限りません。災害に便乗した悪質
な商法には十分注意してください。



相談事例

- ★ボランティアを名乗る女性から募金を求める不審な電話があった
- ★市役所の者だと名乗る人が自宅に訪し義援金を求められた



アドバイス

- ・不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断りましょう
- ・金銭を要求されても、決して支払わないでください
- ・公的機関が、電話等で義援金を求めることは有りません
- ・寄付をする際は、募っている団体等の活動状況や用途をよく確認しましょう

八王子市消費生活ニュース第149号参考



高齢者の方の生活全般の心配事や介護保険、認知症等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

開所時間：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 ホナールHONDA1階

駐車場は、建物の脇に縦列で2台分あります。

