

カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～

街はすっかり秋の装い。何をするにも心地よい季節になってきましたね。今夏は熱中症予防と多世代交流の居場所づくりに尽力した当センター。関係各所の皆様には大変お世話になりました。地域の方々と顔が見える関係づくりを一層進めるため、これからも皆様のお近くにどんどん伺います。実りの秋をご一緒に迎えましょう。

センター長 浜脇晴美

～最近のとくみよい～



7/30 第一回地域ケア会議

それぞれの地区の「我が町自慢」とともに今後の課題を話し合いました。



8/17 大横保健福祉センターまちなか避暑地協力

高齢者あんしん相談センター大横のイベントとして落語・福祉用具展示・血管年齢測定予防健診会・ハンドマッサージ体験を行いました。写真は慶應義塾大学の学生さんによる落語。満員御礼、立ち見出ました。



8/2,9,23,30 熱中症予防ふらっと涼みどころ in 台町市民センター
52畳の広間で、子供からご年配の方まで、みんなで一緒の時間をすごしました。社協、地域の薬局、光明第一保育園のご協力をいただきました。



9/1 ケアマネ学習会「ケアマネドット混む」

事例検討を通しての情報交換！！
ケアマネ同志が顔なじみになる会にしていきたいです。



9/6 認知症サポーター養成講座

「もし公園で認知症の方をみかけたら」のロールプレイを行い好評でした。

～カラコエの今～

センターの窓辺で小さく咲いています。

高齢者あんしん相談センター大横の窓辺に飾られて6か月、緑の葉が力強く伸びています。花はちらほら。秋に向け、色とりどりの可愛らしい花がたくさん咲くのが楽しみです。



～おおよこ耳より話～



大横町ではかつてお十夜（十夜法要）が行われていました。サーカスも来るなど大変なにぎわいだったそうです。お十夜に粥を振舞う習わし事から「おじゆや」が訛って「おじや」になったという説があります。寒い季節は「おじや」を食べてホカホカになりましょう。

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

「安心・安全防犯講座」

自分は騙されないと考えていませんか？
オレオレ詐欺等の防犯について警察官の方が分かりやすく説明してくれます。
日時：平成 28 年 10 月 4 日(火) 13 時 30 分～15 時
場所：大横保健福祉センター1 階 教養娯楽室
講師：八王子警察署生活安全課
定員：20 名 ※費用は無料
申込先：高齢者あんしん相談センター大横

台町市民センター祭り

当センターと近隣の高齢者あんしん相談センターも参加します。食欲の秋、スポーツの秋、ご自身の体力・健康チェックをしてみませんか？
日時：平成 28 年 10 月 22 日(土) 10 時～15 時 30 分
10 月 23 日(日) 10 時～14 時 30 分
場所：台町市民センター（当日 直接会場へ）

ちょこっと健康豆知識 ～秋バテ～

涼しくなって過ごしやすいのにな、体がだるい・疲れが取れないと感じたら「秋バテ」かもしれません。

<原因>

- ・夏の間の自律神経の疲れ、体の冷え
- ・胃腸の疲れ
- ・秋雨などの低気圧の影響

<対処法>

- 👉 ゆっくり入浴 体を温め、自律神経の回復
- 👉 適度な運動 体を動かし体力をつける
自律神経機能の回復
- 👉 食 事 三食よく噛んで、温かいものを
- 👉 服 装 着脱できる服装で体温調整

体調を整え、秋を楽しみ、寒い冬へ備える準備をしましょう！



元気なうちに老い支度講座

成年後見制度と地域権利擁護事業。高齢などで判断能力が不十分になった時、自分のお金や権利を守る制度について分かりやすく説明します。
日時：平成 28 年 10 月 31 日(月) 13 時 30 分～15 時
場所：大横保健福祉センター1 階 創作室
講師：八王子市社会福祉協議会
成年後見・あんしんサポートセンター職員
定員：20 名程度 ※費用は無料
申込先：高齢者あんしん相談センター大横

認知症サポーター養成講座

認知症について学びませんか？
認知症の人の気持ちや対応についてわかりやすく説明します。
日時：平成 28 年 10 月 26 日(水) 14 時～15 時 30 分
場所：下島調剤薬局（八王子市本郷町 3-20）

【当センターでの定期開催】

日時：平成 28 年 10 月 29 日(土)、12 月 24 日(土)
平成 29 年 1 月 28 日(土)、2 月 25 日(土)、
3 月 25 日(土)

時間：14 時～15 時 30 分

場所：高齢者あんしん相談センター大横



※ 各講座の申し込みは、お電話でどうぞ
☎042-634-8666

【大横までの地図】



住 所：八王子市大横町 11-35 大横保健福祉センター4 階
電 話：042-634-8666 FAX:042-634-8880
営 業 日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町 本郷町 小門町
八幡町 台町 2～4 丁目

<編集後記>

高齢者あんしん相談センター大横が開所し、半年が経過しました。少しずつ地域の皆様との関わり始めができるようになりました。今後も開かれた相談センターとして頑張ります。 by おおよこツープーナッツ