

# 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～

今年は早いうちから真夏日、猛暑日の知らせも聞かれます。当センターでは、熱中症予防に注力したさまざまな取り組みを行いますので、ぜひご活用ください。朝の涼しい時間帯には、大横保健福祉センターと共催で始めた「おおよこ毎身体操」に参加しませんか？暑さを乗り切る体力維持と友達づくりの輪。気軽に手軽な介護予防をご一緒にすめましょう。

センター長 浜脇晴美

## 涼みどころ in 台町市民センター ～今年も開催！～

うだる空気、キラキラの光を向ける太陽に子供も大人もグッタリしてしまいますね。そこで、去年に引き続き今年も台町市民センターの一室をお借りして【涼みどころ】を開催いたします。趣向をこらした催しを沢山予定しております。ぜひ、地域の穴場避暑地としてご利用下さい。詳細は裏面を参照！ホットな季節をクールに乗り切りましょう。



## ～今までのかつどう～



認知症予防講座・・・  
子まさ学級からのご依頼により「認知症を知る～病気から予防まで～」を開催しました。



認知症サポーター養成講座・・・認知症の人や家族の気持ちを理解し、地域の支え合いの輪を広げて行く為に認知症サポーター養成講座を毎月開催しています。

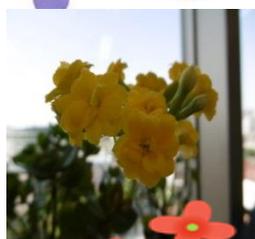


おおよこ毎身体操・・・「生活リズムがつく。」「旅行の為に体力をつける。」「外出するきっかけになる。」等の感想を頂いています。スタンプ帳も好評です。



ケアマネ学習会（ケアマネドット混む）・・・信松院様を会場として事例検討会。ケースを通じてご利用者の支援のあり方を皆で学びました。

## ～カラコエの今～



夏の暑さにも負けずに元気な黄色い花を咲かせています。小ぶりですが、可愛らしく心を和ませてくれています。



## ～大横耳よりばなし～

松姫さま・・・武田信玄の娘。大変美しかったとか。織田信長の長男と婚約しましたが、織田家・武田家が敵対関係となり婚約破棄。戦を逃れ、苦難を経て下恩方の心源院で剃髪、台町で信松院を開きました。松姫さま自らが機を織ったことが八王子の繊維産業の礎となったそうです。



松姫もなか

# 高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

\*認知症サポーター養成講座は  
毎月最終土曜日開催中。

## 涼みどころ in 台町市民センター

開催日：平成 29 年 8 月 1、8、22、29 日

(15 日を除く火曜日)

時間：13：30～15：30

場所：台町市民センター2階 和室

内容：🍻 涼みどころ・皆の休憩所

将棋・囲碁・オセロ等

👴 高齢者なんでも相談

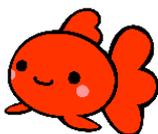
血圧測定・酸素飽和濃度測定

薬剤師さん相談コーナー

👴 熱中症予防ミニ講座

👴 出前保育 製作・遊びの広場・子育て相談

冷たい飲み物用意し  
て待っているよ！



## 室内でも熱中症に気をつけましょう！！

ご高齢になると温度に対する感覚が弱くなり、室内でも熱中症にかかりやすいです。

上手に予防や対策をおこない、暑い夏を乗り切りましょう。

- 1 「気温や湿度を」計って知ろう
- 2 「室内を」冷房や除湿器・扇風機を利用して涼しく
- 3 「水分を」こまめにとりましょう
- 4 「お風呂や寝るときも」十分な水分補給を！
- 5 「周りの人が」気にかけてましょう



## ～熱中症予防の経口補水液をみんなで作ろう～

開催日：平成 29 年 7 月 27 日（木）10：00

場所：大横保健福祉センター1階多目的ホール  
是非ご参加ください！

## <編集後記>

夏向きの紙面になるように頑張りました！

気温や湿度は猛烈でも、皆さまの心は涼やかであられますように・・・あっ、八王子祭りは熱く！！

By 弦楽二重奏

## 天空のほっこり演奏会

7月8月の「天空のほっこりカフェ」はお休み！

今回は9月再開です。9月一回目のカフェはミニ演奏会。お茶を飲みながら、生の演奏をどうぞ。いつもと違うカフェをご堪能下さい♡♡。

開催日：9月14日（木）10：30～11：30

場所：多摩養育園法人本部6階 らうんじ天

参加費：一人¥100

9月の第2第4木曜日は家族介護者の為の「天空のほっこりカフェ」でお待ちしています。

## 笑顔いっぱい光明八木町食堂

多摩養育園法人本部6階 らうんじ天にて

「光明八木町食堂」を開いています。

「天空のほっこりカフェ」と同じ会場。

地域の大きな食堂で、皆さんのご来場をお待ちしております。

開催日：毎月第4土曜日 12：00～15：00

参加費：小学生～高校生は無料 大人は一人¥300

🐻 講座やカフェ開催情報、季節のイベント情報などなど、随時更新しています。高齢者あんしん相談センター大横ホームページをご覧ください。 <http://oyoko-anshin.net/>

※ 各催しの申し込み・お問い合わせは当センターまでお電話でどうぞ！

☎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