

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～



いつもお世話になっております。当センターではいわゆる8050（はちまるごーまる＊高齢の親御さんとそのお子さんそれぞれに、ひきこもりなどの生きづらさを抱えた世帯）問題に関して、先日、民生児童委員協議会第2地区の民生委員、主任児童委員の皆様アンケートを実施いたしました。コロナ禍を契機に在宅ワークや介護離職の増加、また個別事情の複雑さなどもあり、支援制度をもっと知りたい、などの声をお聞きしました。これからも色々な声をお聞きし、さらに若い世代の生きづらさを支援する機関とも連携しながら、地域で安心して暮らせるにはどうしたらいいのか、皆様と一緒に考えていきます。

センター長 浜脇晴美

「もしかしたら…」に

気付けるまちづくり



介護予防のポイントは「前もって備えておくこと」です。そのためには「気づくことができる」ということが重要になります。

当センターでは介護予防教室を実施し、「もしかしたら…」に気付けるまちづくりの一助としています。

3月27日 お花見の会

企画の段階から地域の方々と一緒に取り組み、町会やシニアクラブ等の所属に関係なく地域の方が気軽に参加できる交流の場となりました。

「参加しなかったら会うこともなかった人と話ができて楽しかった」

「桜は少ししか咲いていなかったけれど、みんなとゲームしたりおしゃべりできて楽しかった」など参加者からも好評をいただきました。次回は秋に開催予定です。

一緒に活動してくれる方も大募集中！



4月2日 はっぴっぴー(高齢者いきいきサロン)

サロン運営者より講座のご依頼をいただき、特殊詐欺被害防止について動画視聴をしながらわかりやすくご紹介しました。八王子市内の三大手口は「オレオレ詐欺」「キャッシュカード詐欺」「還付金詐欺」と言われています。

「疑う事も大切だと思った」「つい焦ってしまうと思うがすぐに誰かに相談する」などのお声をいただきました。



5月14日 お元気クラブ(高齢者いきいきサロン)

サロン運営者のご要望で、在宅で最後まで暮らすために利用できるサービスや、認知症になっても自宅で長く暮らせるために利用できることをわかりやすくご紹介しました。「できるだけサロンに通い続けたい」「認知症になってもサービスを使って生活できることが分かった」などのお声をいただきました。



介護予防講座の内容は各団体のご要望に応えられるよう、事前に打ち合わせをさせていただきながら開催しています。お気軽にお声がけください。

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

新入職員紹介

宮崎 杏奈 (みやざき あんな) 社会福祉士



人との出会いと繋がりを大切にし、地域の皆様と誠実に関わってまいります。

松岡 倫隆 (まつおか のりたか) 社会福祉士



前職は障害者福祉に携わっていました。よろしくお願いたします。

原田 雪枝 (はらだ ゆきえ) 介護支援専門員

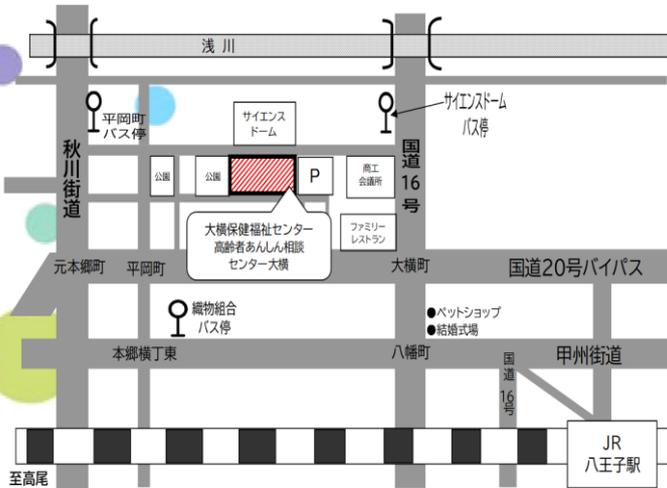


地域の高齢者の方々に貢献できるよう頑張ります。

娘・息子のつとめ

認知症の親を支える働き世代の家族会を開催しました。「仕事に行って距離をとることで気持ちが落ち着くので職場がシェルターになっている」「悩み苦しんだ時があったからこそ今は笑って過ごせている。たまにイラっとする時もあるけど」など、娘・息子ならではの声があり、笑いの絶えないひとときでした。

【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



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

やってみようフレイル予防

フレイルとは「加齢に伴い体力・筋力が落ちてきたことで身体的、精神的に外出が難しくなっている状態」のことを言います。家に閉じこもりがちになることで、必然的に社会との繋がりも弱くなってきます。外出の目的もなくなり、さらに体力・気力が失われていくといった負のサイクルが出来てしまいます。

フレイル予防の3つのポイントは

①運動②社会参加③栄養

なお、受託法人である多摩養育園では、施設で働く栄養士さんたちが自宅で手軽に作れる簡単レシピを公開しています。ぜひ、利用してみて栄養面からフレイル予防に取り組んでくださいね。

時短・簡単レシピ公開中 !! QRコードをクリック
ちょっとひと手間で、簡単介護食・離乳食としても使えます。

【さんまのひつまぶし風ご飯】
炊飯器に材料を入れてスイッチオンするだけ簡単レシピ



【鮭のちゃんちゃん焼き】
カット野菜や缶詰を使用して、電子レンジで簡単調理



【やわらか煮込みハンバーグ】
電子レンジで驚くほどふくら柔らか、洗い物も少なくて簡単レシピ



【マグカップ茶碗蒸し】
材料を混ぜて、カップに入れてレンジで調理。簡単茶碗蒸し



レシピカードは当センターでも配架しています。その他にも運動、社会参加など予防で気になることがあればお気軽にお電話ください。

地域ケア会議～水害を考える～

町会等の地域が抱える課題解決を一緒に考える地域ケア会議を開催しています。先日は災害時における住民同士の避難活動に関する事を取り上げました。災害発生直後は地域ぐるみの初期対応が必要となるのでその具体的な活動内容を町会の役員、八王子市防災課や消防署の職員を交えて活発な話し合いが行われました。この様な会議を開催したいとお考えの際には当センターまでご相談ください。

🍍🍌🍷🍍🍌🍷🍍
〈編集後記〉🍷🍌🍍
疲れた体にはコレ！というものが皆さんあると思います。私は「もずく酢を食べる事」です。特に三杯酢のもずくが疲れた体に沁みます。暑い日が続き疲れやすくなる夏、熱中症に気を付けて一緒に乗り切りましょう！
