

2025

# カラッコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



新年あけましておめでとうございます。2025年は団塊の世代が後期高齢者になる、つまり国民の約4人に1人が75歳以上という超高齢社会に突入します。少子高齢化が加速して労働力人口の減少、特に医療や介護の人材不足が叫ばれ、医療や介護などの社会保障費の増大が懸念されるほか、高齢者の5人に1人が認知症との国の推計も出ています。さて、この日本でどうしたら楽しく生活できるか。いわば、今こそ、つながり力から生まれる知恵と勇気が望まれるのではないのでしょうか。GO for it, 2025!

センター長 浜脇晴美

## みんなが つながり合う地域へ

当センターでも、地域の方々の様々な活動を支援し、みんなで守り支え合う地域づくりを応援しています。

### めだかの会

町会やシニア会を越えて気軽に集える機会をつくらうと  
企画の段階から地域の方と一緒に取り組んでいます  
次回は春ごろ開催予定です



### 町会防災訓練

各町会で防災訓練が行われておりますが、  
11月17日に平岡町大横町合同防火防災訓練  
に参加させていただきました



### 子ども認知症サポーター 養成講座

「認知症にやさしいまち是谁にとってもやさしいまち」  
認知症について正しく理解し、自分にできることは  
何かを考えてくれる心優しいキッズサポーターが  
増えています



### まちの体操

平岡町、小門町、八木町・八幡上町・追分、本郷町、ローズ  
ハイツで体操を定期的に行っております。  
今回台町2丁目でも開催したいというお声をいただき  
体験会を開きます



台町2丁目会主催  
健康体操

令和7年1月8日(水)  
午後2時～午後3時

場 所: 台町2丁目会館  
費 用: 無料  
お問合せ: 台町2丁目会

健康づくり  
サポーター  
美しく一歩  
手ぶらで  
こまめに  
体験に合わせて  
無理なく  
行えます

みんなで楽しく  
運動をしよう  
お気軽にご参加ください!

# 高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

## おおよこ毎日体操測定会

大横保健福祉センター内で行っている  
おおよこ毎日体操。参加の有無に関わらず  
自分がどれだけ筋力や体力がついたか、  
維持できているのかを知っていただく  
機会として測定会を実施しています。  
毎年6月と2月に大横保健福祉センターと共同で  
開催しています。



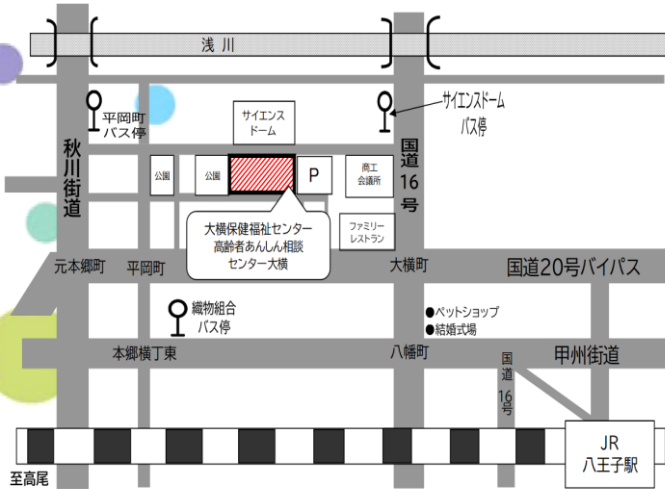
～6月に開催した測定会の様子～



2月は4日(火)9:45～11:00に測定会を  
開催いたします。どなたでも参加可能です。  
たくさんのご参加お待ちしております。



### 【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

## 当センター職員のご紹介

いつも皆様にお世話になっております。今年も  
よろしく申し上げます。編集委員によるイメージ  
イラストとともに、ご紹介申し上げます。



名前：浜脇 晴美 (はまわき はるみ)  
職種：センター長、社会福祉士  
好きなもの：いちご大福、ヨガ



名前：武本 和明 (たけもと かずあき)  
職種：主任ケアマネジャー  
好きなもの：スケボー、猫、バイク



名前：吉田 円 (よしだ まどか)  
職種：社会福祉士  
好きなもの：餃子、犬、スポーツ観戦



名前：右原 薫 (みぎはら かおる)  
職種：保健師  
好きなもの：こたつ、みかん、昼寝



名前：宮崎 杏奈 (みやざき あんな)  
職種：社会福祉士  
好きなもの：LDH、カフェ、猫



名前：原田 雪枝 (はらだ ゆきえ)  
職種：介護支援専門員  
好きなもの：つば九郎、ラーメン



名前：高橋 美和 (たかはし みわ)  
職種：認知症地域支援推進員  
好きなもの：ジブリ、筋肉、TWICE



名前：鈴木 聡子 (すずき さとこ)  
職種：生活支援コーディネーター  
好きなもの：山、猫、あんこ



お鍋が美味しい季節になりました。私はキムチ鍋がマイブームです。くたくたになった白菜がたまりません。野菜がお高いですが、栄養バランスに気を付けて寒い冬を乗り越えていきましょう！

