

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～

明けましておめでとうございます。旧年中のご指導ご鞭撻、誠にありがとうございました。本年も地域の皆様にますます身近な存在となれますよう、職員一同精励してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

センター長 浜脇晴美

～最近のとりくみより～

♡ たくさんのご参加ありがとうございました ♡



11/26 大横保健福祉センター祭で介護予防チェックコーナー実施。



10/29 下島薬局にて認知症サポーター養成講座。ちょっとストレッチも…。



9/16 高齢者の栄養講座
10/4 防災講座
10/26 介護保険制度の説明
地域サロンやシニアクラブ等で実施。



10/29 かけい医院、筧医師をお招きし、台町市民センターにて在宅医療の講演。



10/22・23 台町市民センター祭りにて4包括合同で介護予防測定会。

この他、「安心・安全防犯講座」、「元気なうちに老いじたく～成年後見制度と地域権利擁護事業～」、「高齢者のための八王子消防署講演会」、「介護予防講座、介護予防のある生活」「いまからはじめる認知症予防講座」などを開催。また、おおよこ毎身体操をお試し実施。次年度の本格実施をお楽しみに！



～カラコエの今～



カラコエの花言葉は「幸福を告げる」「沢山の小さな思い出」「あなたを守る」「おおらかな心」です。カラコエおおよこはこの花言葉にちなんで命名しました。センターの窓辺でかわいい花を咲かせています。カラコエに小さなダルマのピックをさしてみました。



おおよこ耳より話



今回は大横圏域のご近所。元本郷町の神様のお話し。元本郷町の善龍寺さんには左足を一步前に出した【走大黒天様】が御安置されています。福德円満の姿で走り回り各家に福を授ける活動的な神様。【走大黒天様】にあやかり、この通信と福を皆様にお届けできると良いなと思います。

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

天空のほっこりカフェ

11月より第2・4木曜日 10時～11時半に八木町の光明ビル6階にて家族介護者のおしゃべり広場「天空のほっこりカフェ」をオープンいたしました。ほっとする場所、なんでも相談できる場所として、美味しいコーヒー、あたたかいお茶を入れて皆様の来店を心よりお待ちしております。

お気軽におこ
しく下さい♥

ポールウォーキング体験会

ポールウォーキングは、ポールを持って歩く事で足腰の負担軽減、歩行の安定性の獲得など介護予防効果も期待できます。まずは体験してみませんか？

日時：1/26（木）13：00～14：45

場所：台町市民センター体育館

定員：30名（先着順）

参加費：無料 ※ポールのレンタル代 400円

持ち物：タオル・飲み物・上履き・参加費
ポール（お持ちの方のみ）

申込み：1月23日（月）までにお申し込み
ください。



※各講座の申し込み・お問い合わせは当センターまでお電話でどうぞ！

☎ 042 - 634 - 8666

<編集後記>

自転車で訪問すると耳が痛くなる季節になりました。私たちの担当地域はすべて自転車でまわられます。寒さに負けず、元気に安全運転で行きたいと思います。見かけたらぜひ声をかけて下さい。

☺ BY はっちゃん&みっちゃん ☺

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方のサポーターになってみませんか？

日程：1/28・2/25・3/25（毎月最終土曜日）

時間：午後2時～4時

場所：高齢者あんしん相談センター大横

講座終了後、認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます

ちょこっと健康豆知識～風邪の予防～

昔から「風邪は万病の元」といわれてきました。免疫力を高め、風邪予防をしっかりと行いましょう。

【免疫力を高める】

✿ 十分な睡眠



✿ バランスよい食事

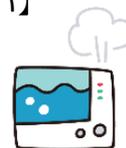
ビタミンA（かぼちゃ・にんじん・小松菜）
ビタミンC（大根・白菜・みかん）

✿ 体を動かしましょう（有酸素運動）



【うつらない・うつさない】

✿ 手洗い・うがい



✿ 外出の時はマスクを

【環境】

✿ 温度 20～25度、湿度 50～60%を保つ。

✿ 首まわり、お腹を冷やさない。

【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