

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～

新年明けましておめでとうございます。昨年はいくつものつながりに加えて、圏域の商店街の皆様ともお知り合いになる事が出来、地域ケア会議や介護予防講座等で大変お世話になりました。歴史や伝統に触れ、地域の魅力をますます感じる一年でした。今年も皆様に寄り添い、**ワン!** ダフルな一年となりますよう、センター職員一同で励んで参ります。よろしくお祈り申し上げます。



センター長 浜脇晴美

家族・介護者の

天空のほっこり カフェ

ほっとする場所
なんでも相談・おしゃべり広場
いろいろな情報・ミニ講座

オープン：毎月第2・4木曜日 午前10時から11時半 参加費：100円
※参加費・お問い合わせ：高齢者あんしん相談センター大横 ☎ 634-8666
場所：八王子市八木町 6-11 多摩養育園 本部ビル 6階 ラウンジ天



『天空のほっこりカフェ』を開店し、おかげさまで1年が経ちました。これからも皆様のほっとする場になればと、美味しいお茶・コーヒーを用意してお待ちしております。

開店日：毎月第2、4木曜日 10時～11時30分
場 所：多摩養育園 本部ビル6階 らうんじ天



天空のほっこり
カフェ演奏会(9月)

～こんなことしました～



10/2 認知症サポーターフォローアップ講座
「旅のことはワケツョップ」

カードを使って自分に何ができるか考えました。当事者の方も参加しました。



11/6 おおよこ毎日体操測定会「次はもっとよい記録をだすぞ！」とおおよこ毎日体操の励みになりました。



10/21,22 台町市民センターまつり

「お手軽測定会」では4つの包括が合同参加しました。



11/18 「お薬の話」

地域の薬局の薬剤師さんを講師にお招きし質問タイムも好評でした。



10/21 「そろそろ終活しませんか」

講師は地域の商店街の方をお願いしました。



11/13 地域ケア会議
(平岡・大横・小門町)

町会長さん、民生委員、市職員、医師、警察の方々と意見交換をしました。



12/13 地域ケア会議
(台町) 高尾台町会防災会の方から防災組織の取り組みについてお話を聞き意見交換しました。

12/15 地域ケア会議(八幡・本郷・八木町)

商店会の会長さんにも参加いただき、これからの地域についての情報交換会を持ちました。



高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

レビー小体型認知症講演会

『第二の認知症』といわれているレビー小体型認知症について学んでみませんか？

日時：平成30年3月17日(土)14時～15時30分

場所：信松院(台町3-18-28)

講師：レビー小体型認知症サポートネットワーク

東京代表 長澤かほる氏

申込み：高齢者あんしん相談センター大横

心のマインドフルネス

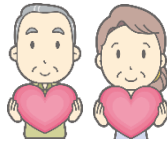
今話題のマインドフルネスを体験してみませんか？ヒーリング効果を高め、不安の軽減や体質の改善効果があるといわれています。

日時：平成30年3月24日(土)14時～15時30分

場所：信松院(台町3-18-28)

講師：信松院 住職 西村和弘氏

申込み：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、認知症の方の支援について一緒に考えてみませんか？

日時：平成30年1月27日、2月24日、3月31日

(全て土曜日)14時～16時

※毎回、同じ内容です。

場所：大横保健福祉センター

申込み：高齢者あんしん相談センター大横



※ 各講座は要申込、無料です。

※ 申し込みは、お電話で

☎ 042-634-8666

【編集後記】

陽ざしのあたる、こたつ横で体を丸め寝る我が家の猫をみながらゆっくり時間がすぎるのを感じ、雲のない快晴の空に誘われ外へ出ると、寒い！やっぱり冬！今日はお鍋にしようと思いました。『冬』という季節を楽しみたいと思います。by 福耳

カランコエに蕾がつかました。

第2回

おおよこ毎日体操体力測定会

測ってみよう！ 体力レベル

日時：2月26日(月) 9時30分～10時30分

会場：大横保健福祉センター 1F

教養娯楽室、第1会議室

内容：ラジオ体操と体力測定

(握力、長座位体前屈、開眼片足立ち)

申込み：不要(当日 直接会場へお越しください)

参加費：無料

問合せ：高齢者あんしん相談センター大横

大横保健福祉センター



健康まめ知識 ノロウイルス予防

冬場に流行しやすいノロウイルス。まず「かからない」、そして「広げない」ことが大切です。

ウイルスを洗い流す



手洗いがすべての基本
トイレの後には必ず手洗いを

ウイルスを殺す



ウイルスは熱に弱いのでよく加熱
器具を清潔に

ウイルスを広げない

- 1.窓を開け換気
- 2.手袋、マスクを着用
- 3.汚れた床、ドアノブは塩素系漂白剤で消毒
- 4.汚れた衣類は塩素系漂白剤で消毒した後、他のものと別で洗う

※アルコール消毒は効果が弱いです。

【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