

# 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～



思いがけないパンデミックに見舞われた春。新型コロナウイルスは私たちの日常生活に大きな影響を及ぼしていますが、様々な制約を体験したことで、閉じこもらないで済む自由な生活やたくさんの人と楽しく交流することの大切さを改めて実感できたように思います。明けない夜はない、身体はもちろん、こころも感染しないよう、一緒に頑張りましょう！だって、終息したら楽しいことがいっぱい待っていますものね。

センター長 浜脇晴美

## 特集！『妻を介護する夫のつどい』

昨年度より隔月で「妻を介護する夫のつどい」を開催しています。家族介護者といえは妻や娘が行っていると思われがちでしたが、これまでにあまり表に出てこなかった「介護をする夫」達が集まり、夫だからこその悩みや苦勞をお互いに話す場になっています。現在、新規参加者募集中です！

(次回の日程は調整中)

八王子市高齢者あんしん相談センター大横 主催

### 妻を介護する夫のつどい 開催のお知らせ



介護に携わっておられる方との本音の会話は、孤立しがちな自分を救ってくれ、かつ勇気づけられます。(T様)

参加された方のご意見

皆さん環境が違うので納得のいく答えは無いが、話を聞くとウサ晴らしにもなりますよ。男性のみのお喋りも良い。(O様)

「夫」だからこその悩みや思いをお互いに話しませんか？皆様お気軽にお越しください。



「八木町キッチン せきもと屋」様より会場提供のご協力を頂いております。

場所 八木町キッチン せきもと屋  
住所：八王子市八木町4-3 (甲州街道側・たましん並び)  
会費 400円 (飲み物代)

試行錯誤を  
伝え合おう

お役立ち情報の共有

話したら気分スッキリ!

## ～こんなことをしました～

### 大横まいにち体操 体力測定会

年2回行っています。前回の記録と比べることで、体力の維持・向上を確認。健康管理に役立っています。



### 行政書士による終活講座

成年後見支援センターヒルフェから行政書士の清水氏と広瀬氏を講師にお迎えしました。30名を超える方が参加しました。



今年度も開催を予定しています。

### 避難訓練

3月11日に避難訓練を行いました。品不足の昨今、日頃の備えの大切さを実感しています。



### 介護保険講座

「ローズハイツ八王子集会室」「小門公園ホール」「サロンはっぴっぴー」で介護保険に関する講座を行いました。身近な話題ということもあり、参加された皆様にはとても熱心に聞いて頂き、数多くの質問も寄せられました。今後も定期的に開催していきたいと思っております。



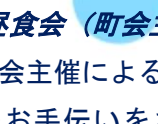
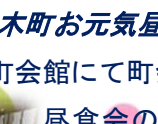
### 本郷公園体操 (町会主催)

町内への周知が広まっています。外で行う体操も気持ち良いです。実施にあたり、当センターがお手伝いをさせて頂きました。



### 八木町お元気昼食会 (町会主催)

八木町会館にて町会主催によるお元気昼食会のお手伝いをさせて頂きました。和やかなひと時となりました。



# 高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

## 通所型短期集中予防サービス (通所型サービスC)が始まります

通所型サービスCは、市町村の保健・医療の専門職が生活機能を改善するために3~6か月の短期間で、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上のプログラムなどを行うサービスです。運動機能が低下している又はおそれのある要支援1・2、または事業対象者の方に対して理学療法士等を中心に運動器の機能向上に係る個別の計画を作成します。その計画に基づき、運動指導などを受けることができます。試行実施を経て今年度中の本格実施の予定です。

通所型サービスCを活用して自分らしい生活を取り戻しましょう。

お問合せは当センター(☎634-8666)まで



## ラウンジ天 介護予防講座開始します

「天空のほっこりカフェ」は今年度から「介護予防講座(名称未定)」としてリニューアルします。

これまで行ってきたミニ講座を更に充実させ、参加された方々へ役に立つ情報や疑問・質問にじっくりと答えます。講座内容も皆様が今一番知りたいことを中心に組み立て皆様と共に楽しく、役に立つ講座を進めていきます。外部講師の講演も多数予定しております。



## 【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

## おおよこ毎日体操アンケート実施

2月1日から1か月間、体操に参加されている方々にアンケートをお願いしました。

アンケートに協力していただいた方の7割近くがほぼ毎日参加されているとの結果が出ました。

「生活リズムが取れる」「一人だとやらないから」「体操をやって体が軽くなった、動くようになった」などのご意見を頂きました。

15分という体操の時間もちょうど良いという意見や、自由参加や楽しさを重視する意見が多かったです。

また、「人に会うのが楽しみ」という体操だけではない目的を持たれている方も多くおられ、地域の居場所となっていることがわかりました。

ご興味がある方はこの春から始めてみてはいかがでしょうか？



## 出前講座承ります

当センターの職員は「主任ケアマネジャー」「看護師」「社会福祉士」の専門職が在籍しております。これまでそれぞれの専門性を生かした講座(介護保険に関すること・健康に関すること・権利擁護に関することなど)を地域に出張して行っております。

町内会やシニアクラブなど各種団体からの講座依頼を受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください。



## ご寄贈を頂きました

3月17日ジョイステージ八王子様より消毒液、マスク、除菌ティッシュのご寄贈を頂きました。品不足騒動の中、貴重な資材を分けていただいた事に大変感謝しております。誠にありがとうございました。



## ＜編集後記＞

コロナウイルスにより様々な予定が中止され、ぽっかりと空いた時間が出てきています。例年なら慌ただしく過ごす年度末のこの時期も、今年は一日一日に重みを感じながら、じっくり過ごせているような気がします。

「夜明け前が一番暗い」という言葉を信じながら、来るべき当たりまえの日々への準備に取り組んでいます。

