

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～



新型コロナウイルス感染拡大は私たちの生活に新たな様式をもたらしました。こんな時こそ、みんなの知恵と勇気と笑顔で乗り切りましょう。当センターでも、地域の皆様のお力を借りながら職員一同、今できることに取り組んでいます。手洗いや消毒の励行はもちろん、人数制限や規模の縮小、マスク着用など、これまでとは異なる部分も多いですが、できることからひとつひとつ、地域の皆様とともに前に進んでいきたいと思っております。

センター長 浜脇晴美

おおよこ毎日体操 再開しました～♪

予約制・定員15名

忘れずに、予約してね！

感染予防しながら実施！

月曜日から金曜日の 9:30-9:45
場所：大横保健福祉センター
1階 交流スペース

前月20日～
事前予約開始
※日曜にあたる場合、翌週の平日（祝日を除く）

おおよこ毎日体操 7月1日(水)より再開



お問い合わせ・事前予約：
高齢者あんしん相談センター大横
☎634-8666 吉田まで

大横保健福祉センター共催

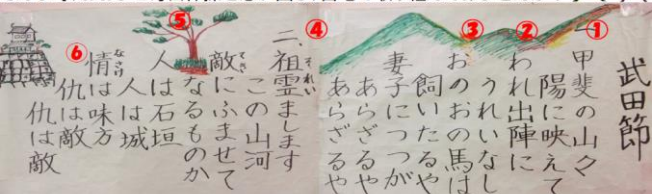
※参加にあたってのお願い

- ・当分の間、事前予約制で開催します。
- ・当日参加はできませんので、ご注意ください。
- ・予約は、月ごとに週2日まで、曜日指定での申込みです。
- ・当日、ご自宅で体温測定をし、保健福祉センター1階にて、受付をよろしく願います。
- ・一人ひとり、距離を取りながらできる範囲で体操を行います。
- ・マスクの着用の上、ご来館ください。
- ・手洗い、うがいの協力をお願いします。

令和2年5月発行
大横保健福祉センターと高齢者あんしん相談センターからのお知らせ

家でもできる おおよこ毎日体操

コロナウイルスの影響のため、自宅に閉じこもり気味の今、体を動かしたくなってきた頃ではないでしょうか？
そんな時、おおよこ毎日体操を思い出し、自宅で取り組んでみませんか？



※この歌詞カード覚えてますか？いつも体操の時使っているものです。
※3番は思い出してやってみてください。
コロナウイルス感染拡大防止のため、おおよこ毎日体操は休止させて頂いております。ご自宅で歌いながら、体操して頂き、フレイル予防のお役に立てたら幸いです。また、おおよこ毎日体操が再開した際には、ぜひ大横保健福祉センターにお越しください。
皆様と一緒におおよこ毎日体操ができることを楽しみにしております。もう少し、一緒に頑張らしましょう。

お休みの間もおおよこ毎日体操は ボランティアリーダーさんが大活躍

「新たな様式」で取り組みます！

【認知症サポーター養成講座】

6月より再開しています。今年後は残り8月、10月、12月、2月に行います。参加前の検温と連絡先の確認。会場の参加人数を制限するなど、クラスター対策に取り組んでいます。

【妻を介護する夫の会】

近日中に再開を予定しています。新年度に入り新たなメンバーを募集しています。お気軽にお問合せ、ご紹介ください。(担当：武本)

【みんなのおしゃべりひろば】

8月より再開を予定しています。これまで同様、ボランティアさんたちの協力を得ながら地域に根付いた活動を展開していきます。

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

【経口補水液の作り方】

「脱水」は真夏の炎天下だけでなく、気が付かないうちに室内でも症状が発生する「隠れ脱水」の危険があります。

脱水の予防には水分の補給が重要です。経口補水液は効率的に水分や塩分を取ることが出来ます。ここでは自宅で簡単に作れる経口補水液の材料を紹介します。

〈材料〉 水 500ml 砂糖 20g(大さじ2と1/2)

塩 1.5g(小さじ1/4)レモン果汁 25ml(お好みで)

※手作り経口補水液は作ったその日に飲み干す様にしましょう。

※砂糖の代わりにブドウ糖にすると砂糖の半分の量で経口補水液を作ることが出来ます。

【熱中症予防ワンポイントアドバイス】

・こまめに意識して水分補給をする。(食事の際に浅漬けなどを用意することで塩分を補給することもできます)

・平均気温は毎年上昇しています。

我慢せずにエアコン・扇風機を使いましょう。

【「ケアマネドット混む」学習会】

コロナウイルス感染拡大のため、学習会を開催できずにはいりましたが感染予防対策をしながら今年度最初の学習会開催に向け準備中です。今回のテーマは「主治医意見書の質問票とその活用」。今年度もいろいろな場面での対応力をつけるため、地域のケアマネジャーと協力しながら学習会を企画していきたいと思ひます。



【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

【防災 一時避難場所の確認】

これからゲリラ豪雨や台風の季節にもなってきます。昨年の台風では浅川橋が冠水しそうになることもありましたが、いざという時の避難場所や緊急持ち出し袋の確認など、普段から心掛けて準備しておきましょう。

避難をする時間は昼間だけとは限らず、夜間や大雨の影響で周囲の状況が分かりにくい時も想定されます。

災害が発生する前に一度、訓練で緊急避難場所へ行って周囲の状況を確認してみたいかがでしょうか。



【給付金詐欺に注意！】

現在、国や市などの公的機関の職員を装い、給付金に関する詐欺が流行り始めています！

- ・国や市などがATMの操作をお願いする事は絶対にありません。
- ・国や市などが「特別給付金」の給付の為に、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

犯人は電話、メール、郵便物、家への訪問などあらゆる手段を使って、あなたの財産を狙っています。

あやしい電話やメール、郵便物が届いたり、不審な者が訪問してきたら詐欺を疑い、市役所や警察にご相談ください。



【ホームページのお知らせ】

高齢者あんしん相談センター大横ではホームページを開設しております。担当圏域の地図や各種情報、各種行事の報告などの他、皆様の生活に役立つ情報を随時更新してまいります。

「あんしん相談センター大横」で検索、又は下記 URL にアクセスしてください。

ホームページアドレス <http://oyoko-anshin.net>

〈編集後記〉

コロナ禍にて外出を控える時間が増えました。朝と晩は犬の散歩に出かけ、休みの日には庭の雑草を抜いています。これまでとは違う、ゆったりとした時間の流れを感じ、道端の草木に目を向ける機会が増えたことで新たな発見があります。近くの小川にイタチが居ました。

