



カランコエおおよこ



～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。旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。

コロナ禍にあっても、いつまでも元気で住み慣れた地域で生活するために、いろいろなつながりをつくりながら皆様とともに歩んだ道のりは、また新たな出会いを生む。令和も早いもので4年を迎えましたが、英語表記でいうところの beautiful harmony(ビューティフルハーモニー)を地域の皆様と一緒に今年も楽しく奏でていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 センター長 浜脇晴美



小門町みんなの公園体操
(小門町会)

八木町公園健康体操
(八木町会・八幡上町会)

本郷みんないっしょに
健康体操
(本郷町会)

平岡町
みんないっしょに健康体操
(平岡町会)

町会主催

公園体操特集!!

2022年が始まりました！昨年の緊急事態宣言が解除されてから

各町会では公園体操が盛んに開催されています。

しっかり伸ばすわよー

コロナ禍で家の中に閉じこもっていた身体を伸ばし、

しばらく会えなかった笑顔もあふれます。

地元の知った顔が集まる公園体操は和やかな雰囲気で行われています。

無理せず楽しく
おこないきましょう

青空の下
気持ちイイねえ～

ソーシャルディスタンス
もばっちりね

足指は大事！



高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

はじめてのオンラインお茶会

12月14日「初めてのオンラインお茶会」を開催しました。前月には講習会を開催。ZOOMのインストールや使い方を初めて学んだうえで参加者がそれぞれの自宅でZOOMに参加し、参加者同士のおしゃべりやオンラインクイズ大会を行いました。「今回だけでなく今後のオンラインで集まる機会を設けて欲しい」というお声も参加者からいただきました。



あんしん相談センター大横では今後も様々な機会をオンラインを活用した講習会などの開催を企画しております。オンラインの参加にご興味がある方はお気軽に大横までお問い合わせください。



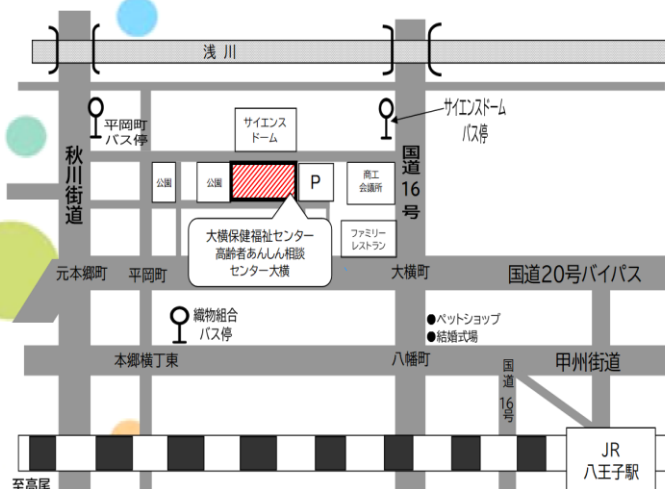
おおよこ毎日体操

コロナ禍ではありますが、皆様のご理解とご協力を頂きながら開催できています。

月曜日から金曜日の朝9時半から15分間。事前予約制ではありませんが現在空いている曜日もございます。皆様のご参加を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

ケアマネ学習会

12月22日「ケアマネどっと混む学習会」を開催しました。テーマは「コロナ禍におけるケアマネジャーの業務上の感染対策について」でした。オミクロン株の拡大などまだまだ油断は出来ない状況でもあり、大変有意義な会となりました。



おしゃべり広場

家族の介護に悩んでいる方、不安に思っている方、一緒におしゃべりしてみませんか？

毎月第四月曜日の午後15時に開催しております。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。



リエイブルメントセンター誕生！

リエイブルメントとは「再び自分でできるようにする」ということで、ここでは高齢者が自立した在宅生活を継続するために能力の回復・改善・維持を図るための運動習慣の定着や自己管理力の向上に向けた取り組みが行われます。



内容：市民ボランティア（八王子健康サポーター）が介護予防の講座を実施。

対象：要支援1・2又は事業対象者の方

費用：無料（材料費など実費負担ある場合もあり）

詳しくは生活支援コーディネーターの鈴木までお気軽にお問合せ下さい。



〈編集後記〉

昨年までのコロナ禍により停滞していた様々な事柄が形を変えて始動していくよう、躍動感にあふれた一年になることを願っています。オンラインの活用や町会主催の体操など参加する一人ひとりが当事者となり、主体的に活動をしていくことが今後更に求められるようになっていくのではないのでしょうか？今年も若々しく、いきいきと毎日を過ごしましょう！

