



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。第8波のコロナ禍ではありますが、卯年を迎えて、ウサギのように元気に躍動する1年としたいですね。

身体にも心にも、そして地域交流においても、いつまでも自分らしく望む生活が送れるように、大横職員一同、皆様の声をしっかりとお聞きしながら今年も歩んでまいりたいと存じます。ウサギの耳はおよそ3km先の音まで聞こえるとも言われます。ウサギに負けず、頑張ります。

センター長 浜脇晴美

カランコエは「小さな幸せ」の花言葉

カランコエは、花形や色のバリエーションに富み、とても丈夫な植物です。古くから鉢花として楽しまれてきました。高齢者あんしん相談センター大横（包括大横）の開所時、事務所に彩を添えるために贈られた花がカランコエでした。それ以降、素敵な花を咲かせてくれています。

カランコエの花言葉は「幸福を告げる」「たくさんの小さな思い出」「あなたを守る」などです。

家族介護者カフェに参加したこと
次回も楽しみにしていますね

認知症の妻と

「出来る限り自宅で過ごしたい」という希望をケアマネジャーらと協力して叶えてくれたこと

生きる気力が

なくなっている時に短期集中予防サービスを紹介してくれた

けがをしたのは残念だが、包括大横と繋がれて良かった

町会のサロンで包括大横の出張講座に参加
「勉強になりました
またやってほしいです」

地域の皆様から伺った「しあわせの瞬間」

短期集中予防サービスを利用して3か月間でスクワットの記録が伸びて元気になったこと

わくわくや町の体操、サロンなどに参加することとても楽しいです

父の事で心配でしたが相談してよかった

地域で活躍されていた方が認知症になり、町会の活動日を忘れ、参加できなくなった。包括職員と一緒に少し支援をしたら再び参加する事ができた
楽しそうに参加している姿を見たとき、ほっとした

おおよこ毎日体操で友人と一緒に身体を動かすこと

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

おおよこ毎日体操測定会のお知らせ

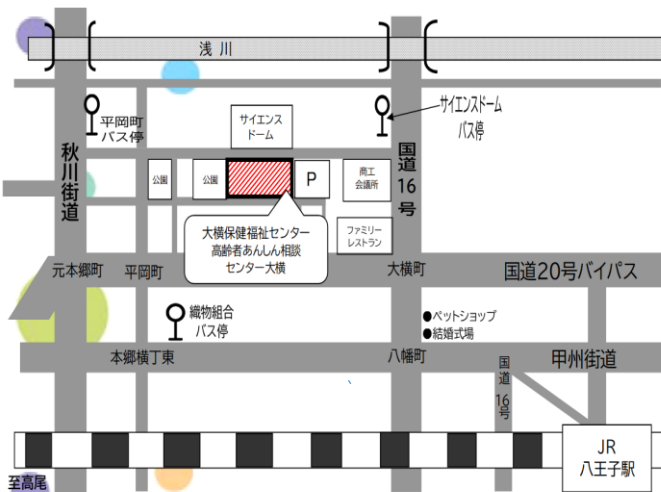
大横保健福祉センター内で行っている
おおよこ毎日体操にちなんで
自分がどれだけ筋力や
体力がついたか、維持
できているのかを知って
モチベーションに繋がれたらと始めたのが
測定会です。



6月と2月に大横保健福祉センターと共同で
開催しております。どなたでも参加可能です。
2月の測定会の申し込み方法は、広報にて
掲載されます。
たくさんのご参加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

ケアマネどっと混むの開催

11月11日に第2回学習会を開催しました。
今回は認知症地域支援推進員と
生活支援コーディネーターの
活動機能についてケアマネジャーの皆様
に情報提供を行いました。
今後の活動支援の上での連携が
多くなることを期待しております。



妻を介護する夫のつどい

妻を介護する夫のつどいを10月26日に開催しま
した。参加者からは食事に関する話題が出ていま
した。自炊されている方、外食が多くなっている
方などそれぞれ悩みや工夫を話されていました。
参加者が多ければ多いほど色々参考になる意
見がたくさん出てきます。1人で抱え込まずに、
皆で話し合ってみませんか？



消費者被害にご注意!!

現在、必要以上に契約されたり、「不用品買取」の
はずが大切なものまで買い取られてしまったりす
る事が増えています。不審だと思ったら不安な
時はきっぱりと断り、身近な人や高齢者あんしん
相談センター、消費者センターへご相談ください。
高齢者被害 110番 → ☎03-3235-3366
消費者ホットライン → 局番なし ☎188

〈編集後記〉

先日、久しぶりに折り紙を折りました。目や指先を使
いととても疲れましたが1枚の紙から様々なものを作り
出せる折り紙の無限の可能性を感じました。数分でも
集中して取り組むことはある種のリフレッシュになる
と思います。気持ちの良い集中タイムを作ってみては
いかがでしょうか。