

2024

# 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。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。厚生労働省の調査によると、介護職から離職する人が働き始める人を上回る「離職超過」が起きており、特に若い世代の働き手が減少傾向にあるそうです。介護福祉の専門職が安心して働けること、ビジネスケアーにも寄り添う社会の仕組みづくりが急務であるとともに、困っている人に誰もが自然に声をかけ合うあたたかいまちを皆様と考え、一步を踏み出す1年にしたいと思ひます。楽しいことがたくさんありますように！

センター長 浜脇晴美

## お祭り

ご参加・ご協力  
ありがとうございました！

## みなさんの力で大成功！

### 台町市民 センター 祭り

高齢者あんしん相談センター大横、子安、追分、めじろが合同で  
血圧、握力、開眼片足立ちの「お気軽測定会」を行いました。  
高齢者あんしん相談センターを知っていただく機会にもなりました。



「おおよこ毎日体操特別版」を開催。健康づくりサポーターによるおおよこ毎日体操や  
参加者に毎月手作り品をプレゼントする「ごほうび隊」のパネル展示を行いました。  
併せて、運動・栄養・交流で元気を保つ「フレイル予防講座」も開催。講座では  
スーパーマーケットのエコス様協賛のもと、フレイル予防におすすめの飲み物と  
チョコレートの提供をいただき、子どもから高齢者までたくさんの笑顔が見られました。

### 大横 保健福祉 センター まつり

### 多摩養育園 福祉まつり

リアクション棒、開眼片足立ち、握力測定の「お元気測定会」を行いました。  
呼び込みや測定に健康づくりサポーターや学生ボランティア、地域の方に  
お力をいただき、子どもから大人までたくさんの方に自身の体の事を知って  
いただき、多世代交流の機会にもなりました。



# 高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

## 認知症サポーターフォローアップ講座

9月30日に認知症サポーター養成講座を受講された方を対象とした、フォローアップ講座を開催しました。

今回は、認知症のご本人とご家族にもご参加いただき、ミニ運動会を開催！一緒に玉送りや輪投げ、玉入れをして楽しいひと時を過ごしていただきました。



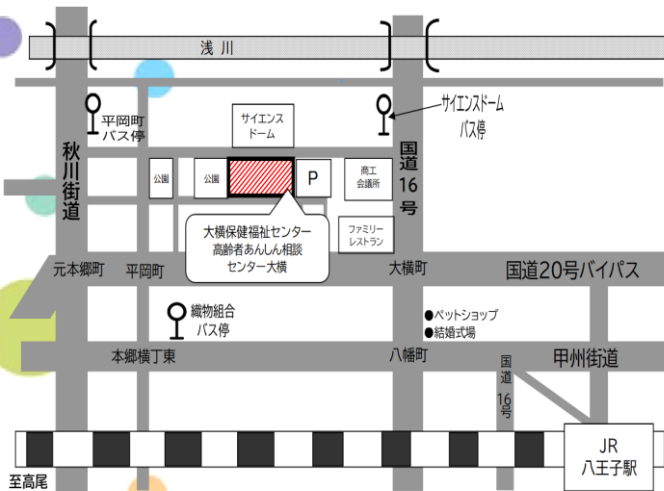
八王子学園と創価大学の学生がボランティアとして大活躍！



参加された方々からは「学生さんと一緒に体を動かして楽しかった」「認知症があってもなくても一緒に楽しめる事が出来て良かった」などのお言葉をいただきました。ご参加・ご協力いただきました皆様、ありがとうございました！



## 【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

## ACP 講座

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、自分らしく生きる為に、もしものことを考え、大切な人に伝えておくことです。

11月17日に講師を招き、講義とグループに分かれてカードゲームを行いました。



## 妻を介護する夫のつらい

本郷横丁交差点近くにある喫茶店「サンダーバード」様より会場提供のご協力をいただき、落ち着いた雰囲気店内で美味しいコーヒーを飲みながらざっくばらんに話をすることができました。参加者からも大変好評でした。



## 出張講座承ります

10月25日に八幡町1.2丁目シニア会・神武会でお気軽測定会が開催され、手洗いチェック講座を行いました。



11月25日には台町2丁目会館にて、困った時どうすれば良いのかを寸劇でお伝えする「いざという時講座」を行いました。



町会、サロン、シニア会などに出前講座を行っております。お気軽にお声掛けください。

🍡🍡🍡🍡🍡 <編集後記> 🍡🍡🍡🍡🍡

冬の朝は寒くてなかなかお布団から出られませんが、晴れている日の冬の空は空気が澄んでいてとても綺麗なため散歩や山登りも気持ちが良いですね。

...でもお布団でぬくぬくも最高！！

