



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～



高齢者あんしん相談センター大横は平成28年4月に開設されており、開設当初より社会福祉法人多摩養育園が受託し、10年目を迎えました。この10年、地域の皆様や関係機関の皆様からのご理解ご協力のもと、安心して暮らせる地域づくりに向けて皆様とともに歩みを進められましたこと、心より御礼を申し上げます。振り返れば、新型コロナウイルスの脅威や、平成から令和へと大きな時代のうねりのなかでも、たとえば子ども認知症サポーター養成講座を受講したキッズサポーターの誕生、町会での健康体操スタートなど、地域力、ご近所力は頼もしい限りです。引き続き「地域で楽しく生きる」を支援してまいります。

センター長 浜脇晴美

高齢者あんしん相談センター大横のご紹介

高齢者あんしん相談センターって？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、高齢者の方やご家族、地域の皆さんからのご相談やお悩みにお答えし必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。

費用はかかるの？

費用は無料です。
電話、FAX、手紙、来所、自宅訪問で
ご相談を受ける事が
出来ます。

誰がいるの？

主任介護支援専門員、
保健師または看護師、
社会福祉士がいます。
認知症地域支援推進員、
生活支援コーディネーター
もいます。

介護保険法に規定された
地域包括支援センターのことを
八王子市では親しみやすいよう、
『高齢者あんしん相談センター』
という愛称がつけられています。
八王子市には21ヶ所あり、
担当圏域ごとに分かれています。

地域包括支援センターとは違うの？

いつ開いているの？

月～土曜日の
9時～17時30分。
日曜日・祝日、
年末年始(12/29～1/3)は
お休みをいただいております。

どこにあるの？

事務所は
大横保健福祉センター
4階にあります。



高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

カランコエって？

カランコエは赤、黄色、オレンジ、ピンク、白の小さな釣り鐘状の可愛い花をたくさん咲かせます。

「幸運を告げる」「たくさんの小さな思い出」「あなたを守る」などの花言葉があります。



高齢者あんしん相談センター大横は今年で10年を迎えました。開所時から赤と黄色の素敵な花を咲かせてくれています。



開所式の様子

カランコエの花にちなんで、広報誌の名前を『カランコエ おおよこ』にしました。

ホームページがあります

高齢者あんしん相談センター大横のホームページがあります。

講座や家族会などのお知らせや活動を載せさせて頂いております。随時更新しているので、見て頂けたら嬉しいです。



認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症について正しい知識を持ち、認知症があるご本人やご家族の気持ちを理解し、地域での支え合いの輪を広げていくための講座を大横保健福祉センター内の会場で開催いたします。



4月26日(土) 14:00~15:30

7月26日(土) 14:00~15:30

お申込み・お問い合わせは当センターに
来所またはお電話にて承っております。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。



春の健康コラム

春の寒暖差に注意！

春は1年の中でも気温差が大きい季節です。また、異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節でもあります。

そのような変化に対して、心身を健康な状態に保つ「自律神経」が過剰に働きます。その結果、心身の調子を崩しやすくなり、疲労感や倦怠感、イライラ、不眠などの症状が現れます。

対策としては、睡眠、3食の食事など規則正しい生活、体温調整がしやすい服装にする、ストレッチやウォーキングなどの運動です。近所の公園にお花見をしに行くなどを日常生活の中に上手く対策を取り入れて頂けると良いと思います。

〈編集後記〉

都内には素敵な桜スポットがあります。中目黒の川沿い、国立の大学通り、立川の昭和記念公園など、たくさんあります。八王子市だと富士森公園の桜がすごく綺麗なため、桜を見ながら自転車で地域を巡回するのが最近の楽しみです。皆様のおすすめの桜スポットはありますか？皆様も桜を見に行き季節を感じてみるのはいかがでしょうか。



【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