

# ふくは〜うち



# ほりの〜うち

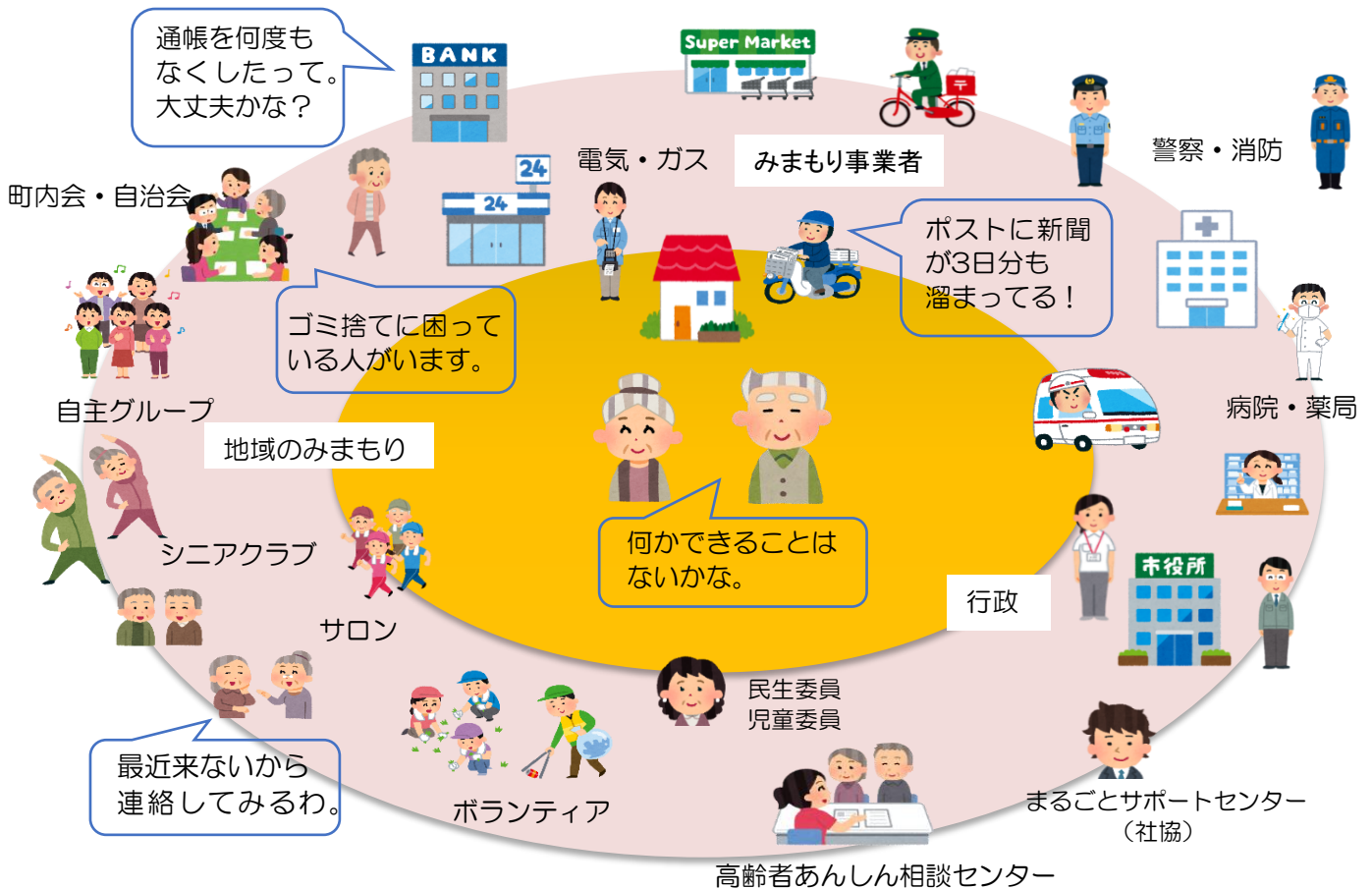
# たより

八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内  
（八王子市地域包括支援センター堀之内）



いよいよ秋も深まり夜寒を覚えるこの頃、地域のみなさまは、お風邪など召されていませんか？地域社会も少しづつ動き出している事を感じながら、センターでも介護予防の推進に取り組んでおります。些細なことでも気軽に相談できるセンターとなるよう職員一同頑張りますので宜しくお願いします。

## お互いさまのみまもり合い



もしも、ご自身やご家族の身に何かあったとき、気づいてくれる人はいますか？いざというときに気づいてもらえるように、普段からのおつき合いや繋がりを大切にして、助けられ上手を目指しましょう！



高齢者あんしん相談センターは、高齢者のみなさんの総合相談窓口です。介護・福祉・健康相談、地域の集いの場づくりや各種講座の開催等行っています。地域でお互いみまもり、助け合い、いくつになっても安心して暮らせるまちづくりのお手伝いをしています。



認知症サポーター養成講座リモート版 開催しました！



去る7月27日、いきいき支援クラブ（萌樹の丘）のスタッフ、住民の皆様向けに『認知症サポーター養成講座』を開催しました。コロナ禍にてリモート開催でしたが、参加者の皆様より「会場より聞きとりやすかった！」「具体的な声かけの仕方なども学べてとても参考になった！」「認知症はいつ起こるともわからないので、今後役立つと思います。」など様々なご感想をいただきました。

センターでは、皆様のご要望、状況に合わせた各種講座をご用意しております。小さなグループやサロンにも出張いたします。ぜひご利用ください！お問い合わせは、下記まで！



## 「あれ？」「どうしたのかな？」



小さな気づきでも構いません。あんしん相談センターまで、ご一報ください！

ポストがあふれてる！



同じ洗濯物が  
何日も干してある



最近姿を見かけない  
家を訪ねても応答がない



具合が悪そう  
急にやせてきた



季節にそぐわない服装  
いつも同じ服を着ている



家の中から どなり声や  
悲鳴が聞こえる



ちょっと ひといき  
職員のつぶやき



スポーツの秋 食欲の秋 芸術の秋♪ お休みはいつもゴロゴロ  
過ごしてましたが、10月からヨガを始めました！  
体もしなやかに…心もしなやかに… なれたらいいな！

高齢者あんしん相談センターは、介護保険法のもと、八王子市を21エリアに分け、そのエリア毎に八王子市が委託している高齢者の相談窓口です。

高齢者あんしん相談センター堀之内は、下柚木、上柚木、中山、越野、南陽台、堀之内にお住まいの方を担当しています。



### 高齢者あんしん相談センター 堀之内

☎ 042-679-1114

【開所日】 月～土曜日（祝日、年末年始12/29～1/3を除く）

【時間】 午前9時～午後5時30分

【住所】 八王子市堀之内1206（ファミリーイン堀之内1階）

