

由木かわら版

令和6年度 春号



発行：

八王子市高齢者あんしん相談センター 由木
八王子市下柚木 2-10-6 由木事務所内

042-679-1114 (FAX 042-670-2212)

堀之内 改めまして

八王子市高齢者あんしん相談センター 由木です。

令和6年1月より、センター長に就任しております。

そして、4月より新しい事務所で、地域の皆さまが住み慣れたところで、生活が続けられるよう相談業務にあたります。気軽に立ち寄っていただける場になるよう努めてまいります。今回センター便りも「由木かわら版」へ改めました。今後ともご愛読よろしくお願いいたします。

センター長 池田 幸子

開所より永らくファミリーイン堀之内の施設の中に事務所がありました。この度令和6年4月1日から、八王子市役所由木事務所内へと移転いたしました。今までと同様に訪問でのご相談にもものりますが、由木事務所へ御用の際にお立ち寄りやすくなるかと思えます。今後とも宜しくお願いいたします。

新住所

〒192-0372

八王子市下柚木 2-10-6 由木事務所内

連絡先

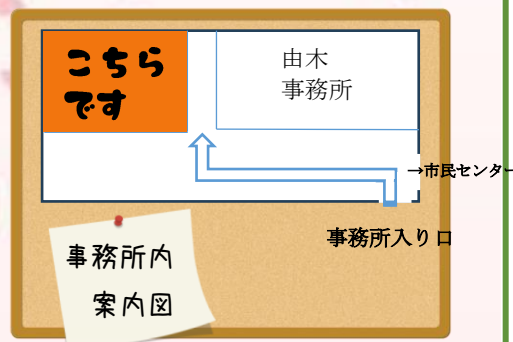
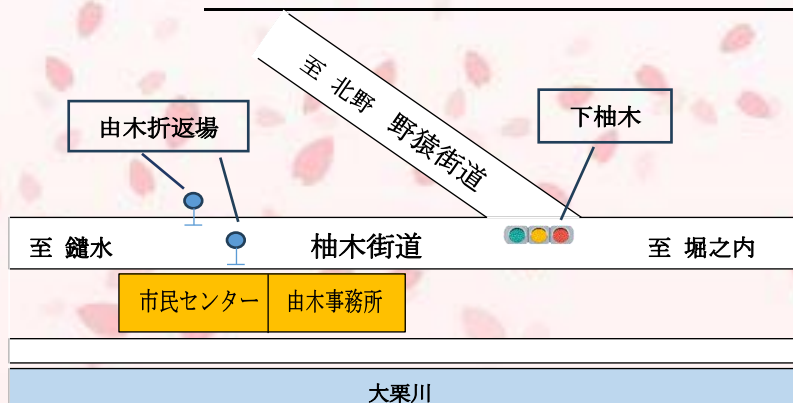
TEL:042-679-1114/FAX:042-670-2212

開所時間

月曜日～土曜日 (祝日・年末年始は除く)

9時00分～17時30分

連絡先・開所時間
変更ありません。



歩いてのぼそう！健康寿命！

Nordic walking



ノルディックウォークは、2本のポールを使って歩く全身運動です。足腰の負担の軽減、転倒予防にとっても効果的です。

準備体操をしっかり行い、公園や小道をウォーキングします。初めての方も、どうぞお気軽にご参加ください♪



ノルディックウォーク由木

【開催日時】毎月第2金曜日 午前10時～11時半
(8月・2月はお休み)

【集合場所】富士見台公園(八王子市下柚木905-3)
みんなのトイレ前の広場

【持ちもの】飲み物・汗拭きタオル

【定員】20名程

※ポールは無料でお貸出しします。

運動のしやすい靴、服装、両手の空くりュックやウエストポーチ等でご参加下さい。

【お申込み・お問合せ先】042-679-1114

高齢者あんしん相談センター由木 (担当：やまべ)

ハッピーチャレンジプログラム

「足腰が弱くなって、遠出ができなくなった…。」「食欲がわかない…。」「なんだか以前のようにはいかなくなってきた…」など、心身の衰えが気になる方へ、リハビリテーションの専門職が個別に面談し、コーチングを行うプログラムです。

元の生活を取り戻し、心身ともに元気に過ごしたい方、ぜひこの機会にご相談ください。プログラムの対象となられた方は、3ヵ月間の無料コーチングが受けられます。(65歳以上で要介護1～5認定を受けていない方が対象です。)

あなたの毎日を変えてみませんか？

【お問合せ先】

042-679-1114

高齢者あんしん相談センター由木

“ともにいきる まちづくり”

認知症サポーター養成講座

定期開催お知らせ

認知症は誰でもなり得る可能性のある病気です。『認知症サポーター』とは、認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解や差別を持たず、認知症の人や家族と共にあゆむ仲間のことです。

2025年には、65歳以上の方々の5人に1人は認知症もしくは軽度認知障害(MCI)と予測されています。

地域の中で「誰が認知症になってもお互い様だよね」「私になっても今まで通りよろしくね」と言い合える関係づくりも大切です。

我が事として学んでみませんか。

《講座開催予定》

会場：高齢者あんしん相談センター由木
相談室(由木事務所内)

① 5/29(水) 13:30～15:00

② 7/13(土) 10:00～11:30

③ 9/25(水) 13:30～15:00

④ 11/ 9(土) 10:00～11:30

⑤ 令和7年

1/16(木) 13:30～15:00

【お申込み先】042-679-1114

高齢者あんしん相談センター由木まで

担当：さくらい・よしだ