

左入あったか通信

第6回八王子介護フェア

令和4年10月29日(土)加住市民センターにて、第6回八王子介護フェアを開催いたしました。地域の皆さまのお役に立てるような情報を発信していきたいとの思いから、当センターと介護施設等を運営する社会福祉法人「一誠会・清心福祉会・多摩養育園」や介護施設「アメイズ・シルバービレッジ八王子西・登芙喜心成苑」、医療機関「さんあい介護医療院・相武病院・高月病院」と「はちまるサポート石川」とで協力して実施いたしました。



来賓の皆さま



ご家族の介護を経験されている皆さまに介護についてお話していただきました



明治安田厚生事業団
体力医学研究所
による健康測定

当日は、舞台上で、家族介護者の皆さまによるパネルディスカッションや個人情報に関する基調講演を行ったり、介護施設や医療機関・保育園の作品展示コーナーを設けたり、体験・健康測定ブースや模擬店ブースを設置いたしました。事前予約制ではありませんでしたが、晴天にも恵まれ、多くの地域の皆さまにご来場いただくことができました。

こうみょうもみじ

(福)多摩養育園 光明桜 ～福祉を地域に広めましょう～

11月12日(土)宮下町にある特別養護老人ホーム桜の里(もみじのさと)と光明第七保育園による福祉まつり「光明桜」にお邪魔してきました。会場となった裏山「みんなのもり」は、元々木々が生い茂っていた場所を、地域の方々と共に切り開き整備したとのこと。自然の中にあり、とても心地良い場所となっていました。



たまとくバンド



特別養護老人ホーム桜の里 内藤昭彦施設長

コロナ禍においてイベントが小規模になっております。しかし小規模でも継続していくことで、桜の里を知っていただき、地域の方々が気軽に来られるような施設になりたいと考えております。

開会式では光明第七保育園の皆さんによる、太鼓の演奏が行われました！



最新の福祉機器を体験しました



「高齢者あんしん相談センター左入」は、八王子市から委託を受けた、地域の高齢者の総合相談窓口であり、様々な制度やサービスを利用した総合的な支援を行っています。ご心配なことがありましたら、いつでも下記へご相談ください。 ※ 費用は無料です。

開所日時：月～土 9時～17時30分 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は除く

住所：〒192-0012 八王子市左入町372-4

TEL：042-692-3211 FAX：042-692-3467

令和四年
11月号



市民講座「精神科病院を知り、精神障害を正しく理解する」

10月26日(水)、石川市民センターにて高月病院医師渡辺岳海先生を講師にお迎えし市民講座を開催いたしました。「精神科病院を知り、精神障害を正しく理解する」と題し、43名の方にご参加いただきました。



精神科というだけで高い壁があるような印象をお持ちではないでしょうか？しかし、精神科医師になるための流れから、身近にある精神障害についてわかりやすく説明してくださいました。参加者より、精神科の印象が変わったという感想も上がりました。質疑応答では直接精神科医師と話ができる機会ということで、質問者も先生のアドバイスを聞き逃さないようメモを取りながら一生懸命聞いていらっしゃいました。地域の皆さまには、これからも身近にあって知らないことなど、情報発信していきたいと思っております。



eまちサミット

「認知症になってもみんなが笑顔になるまち」

11月3日(木祝)、学園都市センターでイベント『eまちサミット』が行われました。【だれもが安心して出歩けるまちづくり】と題した基調講演や、八王子市の取り組みの紹介、体験コーナーなどがあり、300人を超える多くの方が来場されました。



知っく情報！

え？冬も脱水症状がおこる？

冬は寒さが厳しく汗もかきづらい季節です。そのため水分は摂らなくても良いとお考えの方はいらっしゃいませんか？

しかし、冬場は湿度が低く空気が乾燥しやすい季節で、脱水になりやすい季節です。喉の渇きにも気づきづらくなり、脱水症状になってしまう可能性があります。

原因として、高齢者は体内に蓄えられる水分量が少なく、水分を摂らないことで腎臓の機能が低下してしまい、体内の水分調整がうまく行えなくなってしまうことが挙げられます。また、トイレの回数を減らすために水分を摂らないようにしてしまうことも原因として挙げられます。

脱水の症状としては、**発熱・頭痛・頻脈・意識障害・皮膚乾燥**が挙げられます。

対策とポイント

- ①1日1ℓ～1.5ℓを目安に水分摂取をこころがけましょう。
- ②水分は一気に摂らず、こまめに。起床時、入浴前後、就寝前など時間を決めると摂取しやすいと思います。

寒い時期ですが、水分をしっかり摂って健康を維持しましょう！

滝山城CAFE

11月12日(土)13日(日)に行われた『滝山城CAFE』にお邪魔しました。中の丸広場にはキッチンカーが登場。青空の下、訪れた方々の笑顔を見ることができました。

『甲冑試着会』『山城ガイドウォーク』では、「NPO法人滝山城跡群・自然と歴史を守る会」の皆さんが、来場された方々の対応をされていました。



同会理事長の尾熊治郎さんにお話を伺いました。



『会員は65名ほど。お城好きが集まり、山城の遺構を守るため定期的に草刈りなどを行っている。今後も魅力ある史跡公園となるよう都に提言活動を続けていきたい』と、とても熱く話して下さいました。



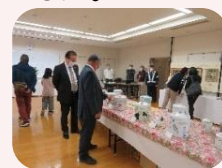
好きなことと向き合い、きらきらと輝く皆さまの姿が印象的でした。季節に合わせて楽しめる滝山城跡に、足を延ばしてみませんか？ *守る会では城跡ガイドや草刈り作業体験の受付をしているそうです。詳細は同会のホームページへ。

よみがえる滝山城

検索

加住市民センターまつり

11月5日(土)6日(日)、加住市民センターまつりが行われました。室内には地域の皆さまの力作が所狭しと並び、外ではお囃子やポニーが賑やかにまつりを盛り上げていました。



左入町子供会のみなさんがセンターに遊びに来てくれました！

