

# 左入あったか通信



## 加住ふれあいコミュニティ

9月28日(水)加住ふれあいコミュニティにおじゃまさせていただきました。加住ふれあいコミュニティは、高齢者の方と加住小学校の子どもたちが一緒に様々な活動を行っており、今回は「藍のたたき染め」が行われました。毎年12月に行っている「春の七草植え」は、外での活動のためコロナ禍でも継続していましたが、校内での活動は久しぶりの再開です。コースターに藍の葉を乗せ、ラップで包み、上から木づちで叩く。この工程を、高齢者の方が子どもたちに教えながら、終始和気あいあいと楽しそうにされていたのが印象的でした。完成した作品は、11月5日、6日に行われる加住市民センター祭りにて展示される予定です。今回参加させていただき、地域の高齢者の方と子どもたちがふれあえる、とても貴重な場であると感じました。



洗った後に乾かして  
オリジナルコースター  
完成！



高齢者の方々  
も子どもたちも  
楽しそうに一  
緒に制作され  
ていました。



### ～参加された皆さまの声～

子どもたちと触れ合うことで元気がもらえる！  
初めての参加だったけど楽しかった！  
高齢者のみなさんととても優しい！



## 次世代介護予防教室「楽しくサロン」再開しました！

10月4日(火)借楽園ホームで行われている「楽しくサロン」が再開したとのことで、おじゃまさせていただきました。

### 笑いヨガ

「笑いヨガ」をご存知でしょうか。人間は笑うことで病気に対する抗体ができ、「天然の薬」になると言われています。笑い声を出しながら体操を行うことで、心身共に健康になることを目的としています。楽しくサロンでは笑いヨガを取り入れることで、笑顔の溢れる場となっています。

ハワイの皆さんに向  
かってALOHA～♪



「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







## 我が町のおまわりさん 丹木駐在 高橋巡查長

4月から丹木駐在所に勤務となった高橋さんにお話を伺いました

🎙️ 以前はどこでお仕事をされていたのですか？  
4月より丹木駐在所に勤務となりましたが、地域の印象はいかがですか？

以前は品川区や機動隊で働いていたので、ビルに囲まれた環境で仕事をしていました。出身が神奈川県海老名市なので今の環境は、自分の産まれた所に似ており、とても過ごしやすく人も温かいので仕事がしやすいです。

🎙️ どんな事案が多く、どのような注意をしたらよいですか？

やはり特殊詐欺が多く、どんどん巧妙な手口になっています。市役所や警察官を騙って詐欺をするケースや、マイナンバーカード、キャッシュカード、クレジットカードを持っていかれてしまうケースもあります。予防としては、留守番電話にしておく、携帯電話で知っている番号だけ出る、普段から家族で合言葉を決めておくなど良いといわれています。こんなことで…と悩んでしまう方が多いのですが、異変に気づいたら躊躇せず「110番」をしてください。

🎙️ 最後に地域の方に向けて一言お願いします。

地域を回ってはいるのですが、まだまだ回りきれなくて、なるべく早く顔を覚えてもらえたらと思っています。何か不安なことがあった時には、駐在所に寄ってご相談ください。



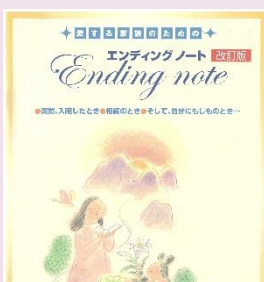
## 知っ得情報！

### ～終活（しゅうかつ）をかんがえる～

はちおうじ  
人生100年  
サポート企業

(株)サン・ライフ  
羽田様・中平様

『終活』という言葉を目にするようになりました。皆さまはご自身の人生の後半に向けて、なにか考えていらっしゃいますか？  
「まだ元気だし大丈夫」「縁起の悪いことは考えたくない」そんな方もいらっしゃると思います。終活はこれまでの人生を見つめ直すことと言われます。人生を見つめなおすことで、どんな利点があるのでしょうか？  
八王子市の人生100年サポート企業に登録され、左入地区にホールを持つ『(株)サン・ライフ』の中平さん・羽田さんに、終活についてお話を伺いました。



～エンディングノート～  
サンライフさんのご厚意で頂きました。ご興味のある方はセンターに置いてありますのでお声掛けください。

色々な『終活』の捉え方があると思いますが、人生の終わり方を考えておくことで、葬儀の準備などを元気なうちに行う事ができるのは利点だと思います。なかには年に数回連絡を下さる、式次第・BGM・遺影をご自分で細かく決めていかれる、そんな方もいらっしゃると思います。  
財産の整理や確認をすることも、とても大事な部分だと思います。いざという時になって、暗証番号が分からない、知らない株券があった、逆にマイナスの財産が見つかった、ということもあります。事前にご家族に伝えておくことが大事だと思います。  
ご家族と一緒にエンディングノートに書き残しておくということも効果的です。遺言とまでではなくとも、何かの形で残すことは大事なことです。

家族の負担になりたくない、という方は多く、エンディングノートを書くことで安心される方は多いです。  
エンディングノートには、大切なこと、伝えたいことをまとめて記入できるようになっています。こうしてほしいという希望を書き残しておくことができます。書き始めることで、気がつくことはたくさん出てくると思います。必要であれば司法書士さん等に関わっていただくこともあるかもしれません。そのためのまず第一歩。考えるきっかけとしての一歩になるのではないのでしょうか。

ご自身の歩いてきた道を振り返ってみると、ご自分でも気が付かなかった色々なことに気が付くことがあるかもしれません。最後の瞬間まで自分らしく暮らし続けるために、今まで過ごした道を振り返ってみませんか？  
そして見つかったことを、ぜひ大切な方々と共有して、話してみてください。



先の人生で気になること・ご心配なことなどありましたら、センターまで気軽にご相談ください。  
終活やエンディングノートについては、講座開催なども検討しています。