

# 左入あったか通信

## 左入地域ケアマネ会開催

5月12日(木)加住市民センターで地域のケアマネジャーを対象とした勉強会を開催しました。

今回は「**地域共生社会の実現に向けて**」と題し、八王子市社会福祉協議会支えあい推進課大島氏、八王子まるごと(はちまる)サポートセンター石川拠点久住氏、小出氏を講師としてお迎えし、その取り組みについて事例を交えながらご解説していただきました。

その後のグループワークでは、「**複雑な生活課題を抱えており、支援がうまく進まなかったケース**」として、各ケアマネジャーが抱えるケースの問題・課題を出し合い、はちまるサポートがどう関われるか話し合いました。

「我が事丸ごと」。今後の複雑化する多様な生活課題について考える良いきっかけとなりました。



活発な意見交換が行われました

## ～サロン紹介～



谷野町会館で開かれている  
『**いきいきサロン谷野**』  
をご紹介します！

こちらでは、毎月**第2金曜日**に健康体操や介護予防講座、**第4金曜日**におしゃべり喫茶や小物づくりなど様々な企画を立てて活動されています。  
お邪魔した日は、茶道の山崎先生、阿部先生をお招きしてお茶会がひらかれていました。

代表の森智恵子さんにお話を伺いました。

### Q1 サロンをはじめられたきっかけは？

「人生100年時代と言われていますが、元気に目的を持って生活することが大事であり、人の役に立つところに自分の喜びがあると捉え、楽しく集え、皆さんとお話ができる居場所を作りたいとの思いで立ち上げをさせて頂きました。」

### Q2 地域の皆さんへひとことお願いします

「お一人でも来て、身体を動かし、居心地がいい空間になるよう、毎回工夫をしています。  
『ここに行けば皆に会える！』『次回が楽しみ！』と期待を与えられるような取り組みを目指しています。」

参加された方々に自然に笑顔が生まれる、素敵な活動でした。これからも魅力的な企画が続くようです。お近くの方は足を運んでみてはいかがでしょうか？



スタッフの皆さんです！  
「お待ちしております♪」



せっけんデコパージュ！  
今後の企画だそうです



色とりどりの花々が生けられた花籠や花器、掛軸、茶道具などが並んだ空間は、陽射しの照り付ける外とは違う時間が流れているよう。すべて違う器で供されるお茶を手に取れば、ふわりと涼やかな香りが立ち、涼を感じることができました。

「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



6/21  
(火)

## 東京純心大学看護学生さんと地域交流会を開催！



八王子けんこう体操で  
より健康に！

『暮らしの理解』をテーマに、東京純心大学の新1年生の看護学生さん32名、参加に協力して下さった地域の皆さま18名と、加住市民センターで交流会を開催しました。

まず健康づくりサポーターの3名を中心に介護予防体操を一緒にいきいき心身をリラックス。その後小グループに分かれて、学生さんから地域の方へ、地域の暮らしにまつわる(生活史・健康の秘訣・趣味等)内容のインタビューが行われました。



お話しが盛り上がっています！



5/26  
(木)

『暮らしの理解』の  
事前学習を終えて、  
交流会に臨みました。

東京純心大学の看護学生さんに『暮らしの理解』について当センターのスタッフが講義をしました。



受講後の感想や学びでは、「地域包括支援センター左入の理解ができて、高齢者にとって重要な存在であると認識できた」との声が多く聞かれました。

6/24  
(金)

6/21の交流会で  
の学びについて  
発表がありました。

### 『暮らしの理解』の発表会 in東京純心大学



当センターの職員が発表会に参加しました。地域の皆様の健康と暮らしとの関連や、暮らしのニーズと課題の理解、地域住民の方々への支援の在り方等を深く考えることができた、貴重な機会でした。

協力いただいた地域の皆さま  
ありがとうございました！

## 知っ得情報！



### 「てくポ」をご存じですか？

スマートフォンアプリを使って、歩いたり、バランスよく食べたり、ボランティアしたり、脳や体にいいことをして、ポイントを貯める仕組みです。貯めたポイントは市内の店舗で使用することができます。

#### てくポを始めるには…

(1)「脳にいいアプリ」をインストール



(2)アプリからてくポに申し込み！

■てくポの対象となる方  
八王子市在住の65歳以上の方

■ポイントの貯め方

以下の活動に取り組むとポイントが貯まる仕組みとなっています。

- ☆ 年齢や性別に合わせた目標歩数の達成
- ☆ 脳にいい食品を食べる
- ☆ 脳トレゲームに挑戦する
- ☆ 市の健康講座などのイベントへの参加や高齢者施設などでのボランティア

■貯めたポイントの使い方

- ☆ ポイント利用店で使う [1pt=1円]
- ☆ PayPayポイントに変換して使う [1pt=0.7円]



ちょっと話を聞いてみたい

～説明会を行っています～

【申し込み・問い合わせ】

高齢者いきいき課 042-620-7243

「てくポの説明会の予約」とお伝えください

センター左入でもてくポパンフレット配布中！  
お気軽にお声掛けください！