

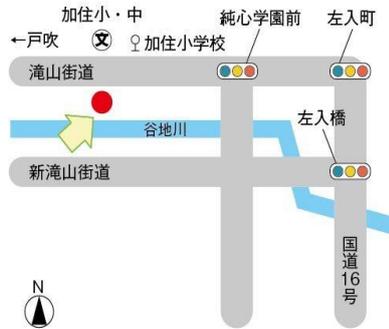
加住ぽかぽか通信

新装オープンしました！

平成18年より「地域包括支援センター左入（高齢者あんしん相談センター左入）」として、左入・加住地域の高齢者とそのご家族の相談をお受けしておりました当センターですが、この度加住事務所への引っ越しを無事完了し、「高齢者あんしん相談センター加住」へと名称も新たに新装オープンいたしました！

市民部加住事務所へお立ち寄りの際には、事務所右奥までほんの少し足をのばしてみてください。わたしたちセンター職員が笑顔でお出迎えいたします。尚、市民部の建物に入っても営業日時はこれまでと変更ございません。土曜日も開所しておりますので、安心してお越しください。

* 近所にある「加住市民センター」内ではございません。当センターを目指して市民センターへはお出になりませんよう、お気を付け下さいませ。



認知症サポーター 絶賛募集中です！

認知症サポーター養成講座を実施します

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。高齢者の6人に1人は認知症と言われています。当センターは誰もが認知症になっても暮らしやすい街づくりのために「認知症サポーター」を募集しています。認知症の方への正しいかわり方、学びませんか？

日時：8月16日・11月15日・2月21日
各回14時から90分

会場：加住事務所内 相談室

講師：キャラバンメイト「サンチョ！」

対象者：認知症に興味がある方どなたでも

参加料：無料

定員：各回6名程度

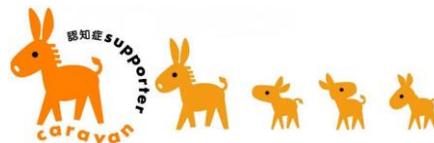
持ち物：必要に応じて

飲み物等をご持参ください

申込先：高齢者あんしん相談センター加住

【予約制です】

♪ぜひ一度参加してみてください♪



わがまち新発見！

介護老人保健施設アメイズ

【わがまち】シリーズ！

今回は中野山王町にある介護老人保健施設アメイズさんです。国道16号沿いにある建物で、皆さんも目にしたことがあるかもしれませんね。アメイズさんより施設をご紹介をいただきました。



八王子市内では唯一の全室個室のユニット型介護老人保健施設です。入所だけでなく、通所（デイケア）やショートステイを行っています。リハビリを主体とした施設運営を行っています。お気軽にお問い合わせください。



明るいいリハビリスタッフがそろっています！
高齢者の方にあたりリハビリを提供しています。
要介護の方でなくてもハチプロなどの機会でもお会いできるとよいですね。

※ハチプロ：八王子市が独自に実施する総合事業「ハッピーチャレンジプログラム」です。



ご利用のお問い合わせ、お申し込みは・・・

TEL 042-649-6601

FAX 042-649-6607

*電子メールでのお問い合わせは
amaze@syusenka.or.jpへどうぞ

「高齢者あんしん相談センター加住」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す。ご都合により、電話、訪問、来所などの方法でご相談に応じます。 ※ 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：〒192-0004 八王子市加住町1-170-2 加住事務所1階

TEL：042-692-3211 FAX：042-692-3467

▶ 各記事についてのお問い合わせ・お申込みは、お気軽にこちらへどうぞ



市民講座「認知症への備え 資産凍結対策セミナー ～自分のため、親のために資産を有効に使うため今からできる対策は？～」

昨年開催しご好評をいただきました「終活講座」を、今年度はシリーズ化して開講いたします。1回目は「資産凍結対策セミナー」を行います。

「もし自分が、親が、認知症になったら預金口座は凍結されるの？」「使えなくなるの？」
認知症になっても自分の資産を自分のために活用できるようにするためには、事前の準備が必要です。
成年後見制度や家族信託について学び、いざというときに困らないように必要な対策を始めましょう。

日 時：令和5年7月29日（土）14：00～15：30

会 場：加住市民センター2階 多目的室

講 師：ソニー生命保険株式会社 エグゼクティブライフプランナー 井出裕之氏

対象者：どなたでも

参加料：無料

定 員：40名

申込先：高齢者あんしん相談センター加住 **【予約制です】**

* お車でのご来場可能です。お申し込み時に来場方法をお知らせください。
来場方法が見つからない方はご相談ください。



「シニアのスマホ教室」開催します！

これからスマホを持つ方・今更聞けないスマホのこと…
安心安全にスマホを使って、いろいろな人と繋がりませんか？

第1回 8月30日(水)

～スマホの基礎～

第2回 10月25日(水)

～LINEの使い方～

第3回 12月27日(水)

～カメラの使い方～

第4回 2月28日(水)

～電子決済PayPayとSuicaの使い方～



日 時：左記 各回 10:30～12:00

会 場：加住市民センター

講 師：S.T.A 高瀬慎吉氏

対象者：概ね65歳以上で
自分のスマホをお持ちの方

参加料：無料

定 員：10名

持ち物：自分のスマホ・筆記用具・飲み物

申込先：高齢者あんしん相談センター加住

【予約制です】

※原則4回続けてご参加ください※



知っトク情報！

食中毒に気を付けましょう！

これからの季節は食中毒の原因菌が繁殖しやすくなります。
どのような食材で食中毒になるのでしょうか？ 特に注意した方が良い食材は以下の通りです。

1. **生の魚や魚介類**
2. **十分に加熱されていない肉**（特に鶏肉）
3. **生野菜**（キュウリ、キャベツ、白菜）
4. **飲料水**（飲みかけのペットボトルを常温で保存した場合は要注意！）



どのような症状が起こるの？

1. 嘔吐 1～5時間後に発症
2. 下痢 8～16時間後に発症
3. 発熱
4. 腹痛



食中毒を予防する方法は？

1. (菌を) **つけない**
手や生鮮食品、まな板、包丁をしっかりと洗いましょう
2. (菌を) **やっつける**
十分な加熱 特に生肉には注意しましょう
3. (菌を) **増やさない**
調理後すぐに食べる 食品を冷ましてから冷蔵庫に入れる



食中毒かも？と思ったら・・・

食中毒を疑う症状がでたら医療機関を受診しましょう。受診したらいつどのようなものを食べたかを医師に伝えましょう。適切な処置を受けることで重症化の予防になります。
水分が取れない、症状が激しいなどの場合は自己判断せずに、病院を受診しましょう。