

加住ぽかぽか通信



10月21日(土)八王子介護フェア開催します

みなさまは「介護」と聞いて、どのような印象を受けますか？なんとなく「本人も家族も大変そう…」とネガティブなイメージを持たれがちかもしれません。そんな介護に対するイメージを少しでも変えたい！と滝山街道沿いで老人ホームを運営している3つの社会福祉法人が中心となり、周辺の医療機関や福祉施設の皆様と協力して開催している「八王子介護フェア」も今年で7回目となりました。今年のテーマは「認知症も悪くない！」です。知らずに怖がるのではなく、少し先の将来のために楽しく気軽に認知症や介護の実際に触れてみませんか？詳しくは別途チラシを町会・自治会から回覧いただいています。チラシは当センターにもまだ在庫が沢山ございますので、ご興味のある方はいつでもご連絡ください。参加無料・申込不要です。今年はずいぶん久しぶりに模擬店も出店します！たくさんの方々のご来場を心よりお待ちしております。

日時：10月21日(土) 13:00~16:00
(時間内出入り自由)
模擬店販売開始 12:00~
講演会等受付開始12:30~
会場：加住市民センター体育館とその周辺
問合せ先：高齢者あんしん相談センター加住



認知症サポーター養成講座 開催中です！

今年度第1回は8月16日に実施しました。認知症を引き起こす要因から症状まで分かりやすく説明いただきました。まずは認知症を理解することが大切です。その方をそっと見守れる町、特別なことを行う必要はなく「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけられる町、認知症でも当たり前前を当たり前前に続けられる町を一緒に作りましょう。今年度はあと2回開催予定ですので、皆さまどうぞご参加ください！

日時：11月15日(水)・2月21日(水)
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！

【わがまち】シリーズ！

滝山公園の緑に囲まれた高月病院です。昨年に開院60年を迎えるほど、長く八王子を支えてきている、そんな「高月病院」さんの事をあたらめて紹介します。



八王子駅・拝島駅
方面のマイクロバスも走っています！

高月病院は広い敷地に9病棟(516床)を持ちゆったり療養できる環境です。ところで、高月病院は外来診療も充実していることはご存じでしょうか？

精神科一般やアルコール依存症の方はもちろん、ものわすれ、気持ちの不安などについても相談できます。

また、ケアマネジャーさんが精神科の先生と気軽に相談ができるように「ケアマネ相談会」の定期開催に協力していただくなど、見えなくても地域を支えていただいています！

そんな高月病院への問い合わせはこちら



診察室の様子



外来待合室



医療法人社団東京愛成会

高月病院 042-691-1131

「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



地域向け《終活講座》報告と次回ご案内

昨年から実施している《終活講座シリーズ》。第2回は『認知症への備え 資産凍結対策セミナー』と題し、令和5年7月29日（土）加住市民センターにおいて、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の井出裕之様、丹治隆生様を講師にお迎えして実施しました。



今一つ耳馴染みの薄い「成年後見人制度」や「家族信託」について、その内容や特徴、利用の仕方などについて、スライドを用いて分かりやすく教えていただきました。自分が認知症になった時にはどうなるのだろうか。父が、母がこの様な状態だが、財産はどうなるのだろうか。そのような参加者の方々からの声に寄り添い、答えていただきながらの、温かいご講義になりました。

そして《終活講座シリーズ》第3回のテーマは、『高齢者施設について学ぼう👉』としました。特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅…。色々耳にするけれど違いはよくわからない。実際はどんな暮らしぶりなの？何をしてもらえるの？いくらぐらいかかるの？期限はある？皆さまの疑問や不安を少しでも解決でき、ご自身やご両親様の今後の生き方の材料となる講座になればと思います。ざっくばらんにお話ができる講座にしたいと思います。お気軽にご参加ください。

日時：11月25日（土）
14：00～15：30
会場：加住市民センター多目的室
講師：老人ホーム紹介センターロイヤル介護入居相談室
山元 英裕 氏
対象者：興味がある方はどなたでも
参加料：無料
定員：40名程度
申込先：高齢者あんしん相談センター加住
【予約制です】

消費生活講座を行いました♪

9月30日（土）加住市民センターで消費生活講座を行いました。加住地区でも消費者被害が少なからず起きているので、興味がある住民の皆様が来場いただきました。

東京都消費者啓発員の山本いく子先生から話をいただきました。高齢者に特に多い「点検商法」や「訪問販売」についてやスマホで起こりやすい「架空請求」や「SMS詐欺」など色々な手口を分かりやすく説明していただきました。

「消費者被害について早く相談をしたい！」という方は【☎188(いやや)】を是非覚えてください！



また、「いち・もく・さん」の二人が消費者被害の事例を「はっきりいおう、いらぬものはいりません！」という題材で楽しく演じてくださいました。プロの漫才師さんの講演で会場も大盛り上がりでした！



本講座は認知症サポーター向けのフォローアップ講座もかねて開催されました。高齢者あんしん相談センター加住では今後も認知症サポーター向けの講座を企画していきますので、ぜひご注目ください😊



知っつく情報！

「まごわやさしい」を積極的に食べて若返りましょう！

健康状態を維持するため、食生活に気を付けることは欠かせません。中でも和食は健康長寿食といわれており、様々な食材を満遍なく摂ることでバランスの良い食事を心がけましょう。ここでは普段から摂っておきたい食材についてご紹介します。

- ① **まめ**：大豆、黒豆、納豆、豆腐
- ② **ごま**：ナッツ類含む
- ③ **わかめ**：海藻、海苔、昆布
- ④ **やさい**：旬の野菜は栄養価豊富
- ⑤ **さかな**：小魚、青魚
- ⑥ **しいたけ**：きのこ類
- ⑦ **いも**：里芋、さつまいも



いずれも老化予防や健康づくりに役立つ食材ですので、スーパーへお出かけの際は「まごわやさしい」食材達を意識してみてくださいはいかがでしょうか。