

加住ぽかぽか通信



新年度にあたって

～災害の備え、できていますか？～

新緑の候、加住地域にお住まいの皆さまはご清祥にお過ごしのことと存じます。さて、昨今は大きな地震が頻繁にあり、心配されている方々も多くいらっしゃると思います。自分も備蓄品をそろえながら日頃の情報を注視しております。有事の時には、まず自分の身を守ることが重要となり、備えとしては、家具の固定や倒れるおそれがある物から離れて就寝するなど、日頃の備えが大事だと考えております。備蓄品などは、すぐに持ち出せるようにリュックサックなど、背負えるタイプが良いでしょう。そして、あらかじめ避難する場所を遠方の家族や親族に伝えておいてください。最後に、大きな災害が起きないことを祈るとともに、もしもの時は、落ち着いた行動を心がけましょう。



【加住】職員ニュース；お気軽にご相談ください！

みなさん、こんにちは！



主任介護支援専門員

今年度の高齢者あんしん相談センター加住では、地域の皆さんやケアマネジャーをはじめとした関係機関の方々と話しあったり、共に学んでゆく機会を、なるべくたくさん企画したいと思います。

今年は3年に1度の介護保険改正の年。常に変わりゆく制度を活用し、地域の力との相乗効果で、より良い加住地区にしていきたいと思います！



社会福祉士

毎日元気で笑顔が一番！でも、元気がでない時もありますよね。困っていることがあったら一声かけてください。スーパーウーマン？の私たち社会福祉士がお話を伺います。



看護師

趣味は「よく食べ」「よく寝て」「よく笑う」ことです。まだ勉強中の身ではありますが、この地域の皆様の笑顔が増えるようにお力添えができればと思います。お気軽にお声かけてくださいね★



認知症地域支援推進員

加住ののどかさに癒されながら皆さまの役に立てるように頑張っています！昼休みにはよく散歩に出てます。散歩コースについては裏面をどうぞ😊



生活支援コーディネーター

地域のサロンや体操教室、住民主体の活動にお邪魔しています。一緒に楽しく活動ができたらと思います。気軽にお声かけください＊趣味は愛犬と遊ぶことです！



事務

加住の土地と職員さんの温かさに包まれながら、毎日楽しく過ごさせております。加住事務所へお越しの際には、是非ともお気軽にお立ち寄り下さい！！

「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



滝山城跡桜まつり に行ってきました



去る4月6日（土）花曇りの空の下、滝山城跡桜まつりが開催されました！
地元のみなさんの笑顔と活気のおかげで雨雲も退散して、素敵なおまつりになりました。



知っトク情報

早めの熱中症予防を！

5月の晴れ間や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するこれからの時期、熱中症に特に注意が必要です。その日の最高気温だけでなく**室内の気温と湿度**の状況を知ることが熱中症予防に効果があります。またこまめな水分摂取やほどよい塩分摂取、日常的な運動に加え、**十分な睡眠**も大切です。

体調を整え
るとともに、
エアコンや市販の
冷却グッズなども
うまく活用しながら、
今から熱中症予防に
取り組みましょう！



★特集★さんぽコース 加住いろいろ

ホーホケキョ♪
うぐいすの鳴き
声に癒される～



さんぽに出ると新しい発見がたくさん！
近くを歩く際にはぜひおすすめスポットをチェックしてみてください♪

皆さまのおすすめさんぽコースもぜひ教えてください♪

新しい場所ができていました！
谷地川の流れを見ながら癒しのひと時が過ごせます。



勝手神社の桜。他にもキレイな桜がたくさんありました～



友だち募集

👉 ライン友達を登録すると
当センターのイベント
情報をお届けいたします！