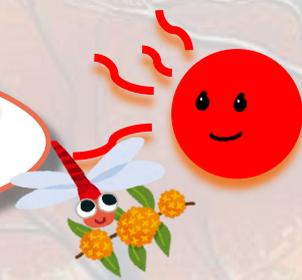


# 加住ぽかぽか通信



## 2024年 八王子介護フェアを開催しました!

去る10月26日、加住市民センターで、「第8回八王子介護フェア」を開催しました。介護への理解促進を目的として、滝山街道沿いの介護施設、医療機関が共催するイベントです。講演会、施設の皆様の作品展示、健康や介護に関する各種ブース、そして、じゃがバター、ポップコーン、焼きそばなど、お祭り屋台が賑わいます。

令和6年度のテーマは…  
「大規模災害への対応～日頃から備えよう!今からできる自助努力」でした。基調講演は「八王子市における災害時の要配慮者支援の取組について」。続いてのパネルディスカッションでは、今年「能登半島地震」を経験された、石川県の福祉施設の方々にご登壇いただき、貴重な体験談を伺いました。

「普段から顔の見える関係を作っておくことが大事」そして「訓練は、どんな訓練でも役に立つ」など、たくさんの印象的なお話がありました。私たち高齢者あんしん相談センター加住のブースでは、明治安田厚生事業団の協力のもと、「すばやさチェック」を行いました。台に差し込まれた木の棒を、両手を使って移し替えてゆく作業の時間を測ります。シンプルな動作ですが、スピードアップには全身の協調が必要です。ストップウォッチを横目に集中するひと時。曇り空に負けない、白熱コーナーになりました!



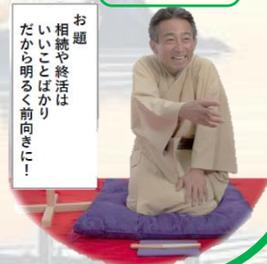
## 落語で学ぶ終活講座を開催します

普段、なかなか聞けない終活の話。相続や遺言、後見制度について、楽しい落語で学びませんか。相続・遺言・後見の相談実績を多数もつ行政書士が、落語で楽しく解説します。

- ★やってはいけない法定相続
- ★民法改正で相続はどう変わる?
- ★後見・信託制度と認知症対策
- ★生前贈与、生命保険のオモシロ事例など

落語で学ぶ  
相続・遺言・後見

- ◆開催日時 : 2025年3月6日・13:00~15:00 **定員30名**
- ◆開催場所 : サン・ライフ八王子滝山ファミリーホール
- \*予約制です。参加希望の方は高齢者あんしん相談センター加住(042-692-3211)まで申し込み下さい。



お題  
相続や終活は  
いいとばかり  
だから明るく前向きに!

## インフルエンザの季節到来

今シーズンはマスク着用が個人の判断となったことやワクチン接種率の低下、増加する海外との往來の影響でインフルエンザ感染リスクが高まると予測されています。

予防には「手洗い・うがい」「マスク着用」「人混みを避ける」「適度な運動と休息」も大事ですが、インフルエンザワクチンを接種することで予防に加え、重症化や合併症の発生を予防する効果が証明されています。予防接種後免疫がつくまでに2週間程度かかるため、早めの予防接種をお勧めします。

- ◆接種期間 **2025年1月31日まで**
- ◆接種費用 **自己負担額 2,500円**  
○65歳以上の方  
○60歳~64歳の方で障害を有する方(※1)
- ◆接種には事前に実施医療機関の予約が必要です

※1 詳細は八王子市のホームページをご覧ください

「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



## 認知症サポーター 養成講座のご案内

認知症、怖いけどよく知らないな…

家族が認知症だけど、もっと上手に対応できるようにになりたい



そんなあなたへ。

**認知症サポーター養成講座**を聞いてみませんか？

何を  
するの？

認知症について学べる勉強会です！  
最近の認知症情報、対応法、認知症の特徴などをお伝えします。  
認知症について正しく知ることによって認知症に優しい街づくりを目指します😊

日時:2025年2月1日(土) 14:00~15:30

場所:加住事務所1階 相談室

費用:無料

定員:6名(要予約)

👏👏お申し込み先👏👏

《高齢者あんしん相談センター加住》

までお気軽にお問合せ下さい♪

☎042-692-3211



~知トク情報~

## 認知症の法律がある？

！！認知症施策推進基本計画の閣議決定間近！！

2023年6月、**認知症基本法**ができました。この法案の正式な名称は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」です。

ポイントは「**共生社会**」というキーワードです。今までの「認知症は悪いもの」「なってはならない」という考え方が強かったですが、近年は認知症は誰でもなりうるものなので、「なっても安心して暮らせる共生社会を目指そう」という声が大きくなってきています。

そのための**具体的な国の計画**がいよいよこの**秋に閣議決定される予定**です。その中でも重要とされていることが「**認知症サポーター**」の存在です。認知症サポーターとは「認知症を正しく知る理解者」のことです。皆様もぜひ認知症のことを学び、より良い街づくりに参加しませんか？😊



## 加住市民センターまつり

11月2日(土)、毎年恒例【加住市民センターまつり】が開催されました。あいにくの空模様でしたが、出品者・お客さま共に、多くの住民の方々が参加され、賑やかなイベントになりました。

体育館は大盛況！

踊りがとあります！



怪獣？



当センターでは『**手作り防災グッズ体験コーナー**』を出展。多くの皆さまにお立ち寄りいただきました。災害が他人事と思えない昨今。簡単にできる防災グッズは、イザというときの心の備えになったのではないのでしょうか。

ゴミ袋でレインコート



新聞紙でスリッパ



健康相談



手作り防災グッズはセンター窓口でも作り方をご案内できます。ご興味がある方はお気軽にお声掛けください！



友だち  
募集中

👉 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！

