

加住ぽかぽか通信



ご存じですか？

地域リハビリテーション活動支援事業

リハビリ・栄養・口腔等の専門職がご自宅を訪問し、元気が出ない原因を探りながら、ご本人に適した支援の紹介や、元気な暮らしに戻るためのアドバイスをする事業です。

例えば・・・



最近、疲れ
やすくて・・・
元気に暮らすための
体力アップのコツ
が知りたいわ～。



血糖値が高いので、
上手な食事の摂り方
を知りたい。買い物
や調理方法、惣菜、
食材選びのコツを
知りたい。

***対象は、65歳以上で要介護
の認定を受けていない方にな
ります。(要支援認定者は可)**
***専門職の訪問後、必要
に応じて、希望する生活の
目標達成を目指すための
プログラムに参加すること
もできます。**



理学療法士・作業療法士が
訪問しアドバイス！



管理栄養士が訪問し
アドバイス！

**ご興味のある方は、高齢者あんしん相談センター加住又は、担当のケアマネジャー
にご相談下さい。**

落語で学ぶ終活講座 まだまだ募集中

落語で学ぶ
相続・遺言・後見

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

◆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
いいことばかり
だから明るく前向きに！

認知症サポーター 養成講座のご案内

認知症のこと、
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
きようになりたい



そんなあなたへ。

認知症サポーター養成講座に
参加してみませんか？

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😊

少人数でも団体でも出張で講座を行います。
料金は無料です。

ご希望がある場所にお伺いします。

📞 お問い合わせ 📞

《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



「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



阪神淡路大震災から30年 東日本大震災からまもなく14年

災害へのそなえをしましょう！



大規模災害では、救援体制が整うまでの**3日間**、自分自身の力で生き延びることが必要です。いざという時に慌てないように**ご自宅に防災備蓄品**を準備しておきましょう。

* 高齢者1名、成人夫婦2名の備蓄例

参照：東京都防災ホームページ [東京備蓄ナビ](#)

水 27リットル	パックご飯 27食	さば缶等 9缶	レトルト食品 9個
果物缶 3缶	おかゆ 9食	フリーズドライ品 適宜	乾麺即席麺 3食
野菜ジュース 9本	健康飲料粉末 9袋	無洗米 4kg	
ウェットティッシュ	アルコールスプレー	マスク 9枚	常備薬
携帯トイレ45回分	ラップ 1本	アルミホイル 1本	ポリ袋 1箱
カセットコンロ	カセットボンベ	新聞紙 適宜	生理用品
トイレットペーパー	ティッシュペーパー	懐中電灯 1灯	軍手 9組
スマホ用充電器	布テープ 3巻	乾電池 単1〜4	ラジオ
紙おむつ・パット	入れ歯洗浄剤 6錠	おくすり手帳	補聴器用電池

* 冬の災害には**防寒対策**も必要です。**上着や毛布、カイロ**なども準備しましょう。

ローリングストックも
上手に活用しましょう



災害用伝言ダイヤル(171)をためてみよう！

震災時に携帯電話が繋がらなかったことを覚えているかも多いと思います。
NTTの「**災害伝言ダイヤル**」の使い方をご存じですか？

毎月1日、15日の0:00〜24:00に体験利用ができます。

伝言は30秒。伝えたいことをどのくらい話せるでしょうか。

録音は体験期間終了後消去されます。お気軽にご家族やご友人とためてみましょう！

無事だよ



録音

171



1



電話番号



メッセージを吹き込む

再生

171



2



電話番号



メッセージを聞く



固定電話 または携帯電話・IP電話の番号が使えます。



ご家族、ご友人と、いざというときに『**伝言ダイヤルを使う**』ことを
あらかじめ申し合わせておくと安心です。

よかった



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！

