

加住ぽかぽか通信



新年度に当たって

春爛漫の好季節、お健やかに過ごしのこととお察しいたします。さて、2025年は、団塊の世代の方々が75歳になる年ですが、加住地区でお暮しのご高齢者の皆さまが地域活動を活発にされている姿を拝見していると、まだまだ元気と感心してしまいます。当センターでも引き続き介護予防に力を入れて皆さまをサポートできる企画を考えていきますので、今後とも宜しくお願いいたします。

センター長 谷口 哲也

高齢者あんしん相談センター加住って？

高齢者あんしん相談センターとは、八王子市が市内21ヶ所に民間委託で設置している **高齢者やそのご家族のための、地域の身近な相談窓口** です。正式名称は、地域包括支援センターといいます。

スタッフとして主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師または看護師が常駐し、保健、医療、福祉を中心とした幅広い相談に、地域の介護保険事業所や様々な関係機関と連携して対応します。

私たちの「**高齢者あんしん相談センター加住**」は、**加住事務所**の中にあります。介護保険サービスや各種の福祉サービス、介護予防、認知症、施設入所、介護離職防止についてなど、**ちょっとした心配事、ささいな気がかりでも大丈夫**です。どうぞお気軽にご相談ください！

加住事務所正面玄関より
右手にお進みください

また、**介護予防教室**や**講演会**を年間通じて企画しています。この通信の他、市報やチラシ、当センターのLINE（裏面下）などで情報発信していきますので、ぜひご参加ください！

センターの開所日時、相談方法は、下欄にてご確認ください



注意！！災害に便乗した悪徳商法

悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。特に最近は「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理ができる」などと勧誘する手口について全国の消費生活センター等に相談が寄せられています。**あやしいと思ったら188へ！**

消費者ホットライン **188** い・や・や い・や・や
局番なし

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

「高齢者あんしん相談センター加住」は、八王子市が設置している、地域の高齢者の総合相談窓口です。電話、訪問、来所、お手紙などの方法でご相談いただけます。費用は無料です。

開所日時：月曜日～土曜日 9時～17時30分

（日曜日・祝日・年末年始 12/29～1/3 は休み）

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





寒くて外に出たくない…

滑って転んだら大変…



冬はなかなか外出できない…

だんだん暖かくなってきた春…

お散歩

してみませんか？

今回は散歩の効果
についてご紹介！

様々な効果はありますが
今回はこの3点です。

● 散歩は足の筋肉を使うので血流が改善。血流が良くなることで体の隅々まで酸素が運ばれ、脳にもしっかりと酸素が届いて脳の活動を活発にさせる効果が期待できます。

✋ カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。さらに、太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

✿ 一定時間歩くことでセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。始める前は億劫かもしれませんがだんだんリラックスして気分も晴れやかに。

脳の活性化
骨を強くする
リラックス効果
などなど…

オンライン Online体操 (SOFT) 始めませんか？

SOFTはスローオンラインフィットネスの略。八王子市の健康づくり事業として市内で普及が進められています。

SOFTを利用した加住事務所2Fのカーすみは毎週20名前後の方が参加されています。

体操未経験でも楽しく始められます。身体がノビて気持ちいい～☆顔見知りの方も増えました！



皆さまもお仲間を集めて体操クラブを始めませんか？当センターが始まりのお手伝いをいたします！

また個人でもご自宅でオンラインに繋がってこの体操に取り組むこともできます。

お気軽にお問い合わせください。

☎042-692-3211

八王子市 SOFT



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😊

日時: 2025年5月21日(水) 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》

までお気軽にお問い合わせ下さい♪

☎042-692-3211



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！

