

加住ぽかぽか通信



東京純心大学看護学生さんと体力測定・交流会を開催

「**くらしの理解**」をテーマに東京純心大学の看護学部:1年生と、地域の皆様にご協力をいただき、6/11(水)に体力測定と交流会が同大学体育館にて行われました。

明治安田厚生事業団共催にて体力測定と測定結果の解説・体操を行い、その合間に学生と地域の方々と交流をしていただきました。



参加いただいた方々からは「若い方から力をいただきました」「お話をする機会や外に出る機会になって良かった」など嬉しいお声もいただきました。話を聞く学生さんたちもいきいきとした表情でお話をきいており、看護師を目指して学生になったばかりの1年生にとって、良い刺激・経験になったのではないかと思います。
ご参加いただいた皆様、ご協力ありがとうございました。



注目! 熱中症は予防が肝心

事業者の

2025年6月から熱中症対策が**義務化**になりました!

義務化になった背景には、近年の気候変動による**猛暑の常態化**や熱中症による**労働災害の増加**があるようです。

これだけ注目されている熱中症対策、皆さんは今夏どんな対策を心がけますか?

高齢者あんしん相談センターの職員は…

さかき: 屋外で活動する時は**帽子をかぶる**。

適宜水分補給。

ふくし: **朝ごはん**をしっかり食べる。

ながさわ: 外出の際には帽子をかぶる。

喉が渴いていなくても**意識的に水分を摂る**。



熱中症は**予防**が大切です!



水分・塩分摂取はもちろん、

質の良い睡眠も意識しましょう!



夏のまちあるき

『戸吹スポーツ公園』

今年は『まちなか避暑地』

の期間が拡大!

夏場のお出かけが一層しやすくなりました。避暑地のひとつ、戸吹スポーツ公園で咲き誇る花々を見に出かけてみませんか?



ヤマユリは8月頃まで見頃



時計台周りのひまわり

ガーデニングボランティアの皆さまが整備する花壇も新設され、見どころが増えています。冷房の効いた『まちなか避暑地』で適度に身体を休めながらお散歩を楽しみましょう!

※空き巣に要注意※

空き巣被害が増加中!! 被害にあう前にこのような工夫を心がけましょう

- ①ドアや鍵の強化(補助鍵の取り付け、防犯ガラスへの変更、防犯フィルムの貼り付け)
- ②防犯カメラやセンサーライトの設置
- ③家の周辺の見通しをよくする
- ④留守を悟られないようにする
- ⑤近所付き合いを良好に保つ



「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



【加住地区の通いの場紹介】

サ 茶 ロ ン

左入地区民生委員の一平さんが代表。
コロナ禍で外出ができず閉じこもりがちとなった
高齢の方のために、顔を合わせて話ができる場を
つくりたいと始めたサロンです。

前半はオンライン動画を使用した体操、後半は茶話会を行っています。
時にはアロマクリームやガラス細工などの創作活動を行う月もあります。
少人数で話しやすい雰囲気の中、和気あいあいと活動しています。

*体操：明治安田厚生事業団体力医学研究所のS O F T体操で、
音楽に合わせて行うスローエアロビックです。
運動がはじめて、苦手という方でも取り組みやすい運動です。



開催日時：基本は毎月第3金曜日 13:00~15:00

場所：清心福祉会地域交流センター
(八王子市左入町372-4)

参加費：毎回100円~ (活動内容によって変更あり)

次回開催日：7/18、8/22、9/19

見学・参加希望の方は
高齢者あんしん相談センター加住までご連絡ください。
☎042-692-3211

代表からひとこと**

楽しく体を動かした後は
ボランティアの呉田さんのアロママッサージもうけられます。
どなたでも参加できますので気軽な気持ちで来てください。



高 齢 者 施 設 に つ い て 知 っ て お こ う

チェック
知った情報



介護が必要になったら
施設に入るから…
だと遅いかも…

実は、施設にはいろいろ種類があります。

主な高齢者施設の種類	公的施設	特別養護老人ホーム(特養)
		介護老人保健施設
		介護医療院
		ケアハウス
		グループホーム
	民間施設	住宅(自立)型有料老人ホーム
		介護付き有料老人ホーム
		サービス付き高齢者向け住宅

種類ごとに対象者が異なります！

入所したい時期、希望する介護内容、
希望する金額、施設の場所
この4点を踏まえて考えてみることをお勧めします。

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😊

日時：2025年8月20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》

までお気軽にお問合せ下さい♪

☎042-692-3211



ス マ ホ 相 談 会 始 ま り ま す！

※高齢者あんしん相談センターの職員による、スマホ操作に関するなんでも相談会です※

・スマホを持ってるけど、使い方が慣れない ・教えてもらっても覚えられなくてまた聞きたい等

無料！【予約制】第4水曜日 10時~12時 4名様まで！

お申込みは042-692-3211までご連絡ください。

※契約行為、
クレジットカードの情報入力等
は行えません。

友だち
募集中

