

加住ぽかぽか通信



新センター長あいさつ



大寒の候、地域の皆さまにおかれましては、益々ご清祥のことお慶び申し上げます。
この度、1月1日付けで八王子市高齢者あんしん相談センター加住のセンター長として就任いたしました谷口哲也と申します。
以前は八王子市高齢者あんしん相談センター左入(現加住)に在籍しており、約7年間振りに再任されました。
つきましては、地域の皆さまのお役に立てますよう一層の努力をして参りますので今後とも変わらぬご指導とご厚情を賜りますようお願い申し上げます。
高齢者の皆さま、お体に十分気をつけてお過ごしください。

センター長 谷口 哲也

認知症サポーター養成講座 開催中です！



認知症サポーターは特別な事をするわけではありません。認知症について正しい知識を持って理解者となる方を募集しています。
年齢・性別も関係ありません。認知症について勉強しませんか？
もしも家族・友人が認知症になっても住みやすい街を作るための一歩として、是非ご参加お待ちしております♪

◆申込先◆



高齢者あんしん
相談センター加住
☎042-692-3211

日 時：2月21日(水)
14時から90分間

会 場：加住事務所内 相談室

講 師：キャラバンメイト「サンチョ！」

対象者：認知症に興味がある方どなたでも
参加料：無料

定 員：各回6名程度【予約制】

持ち物：必要に応じて
飲み物等をご持参ください

わがまち新発見！

シルバービレッジ八王子西 ☎ 042-691-8325

知っているようで知らない地域の高齢者施設をご紹介している【わがまち新発見！】
今回は宮下町の介護付き有料老人ホーム「シルバービレッジ八王子西」さんをご紹介します。

施設ケアマネージャーの原田和明さんに施設の魅力についてお話いただきました。



当施設はとても自然豊かな場所にあります。日中は日当たりのよい食堂やテラスで、季節を感じながら日光浴をされる方も多くいらっしゃいます。また、季節ごとのドライブやレクリエーションで、皆様に楽しんでいただいています。



施設では特にリハビリに力を入れていらっしゃるそうです。

リハビリを「遊びりテーション」と呼び、日々の生活の充実を目指しています。専門職によるリハビリの他、予防リハビリ、生活機能訓練、マッサージ、クラブ活動、外出レクなど、様々な企画を実施しています。



取材時入居の皆さんは食堂で体操をしていらっしゃいました。スタッフの皆さんが温かい笑顔で接していらっしゃる様子がとても印象的でした。

「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

▶ 各記事についてのお問い合わせ・お申込みは、お気軽にこちらへどうぞ



家族会【カーネーション】のご案内

認知症の方を介護されている家族同士がお互いの介護体験を話して認め合う場所です。同じ立場の人に話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなります。悩みを話したり、共感しあえる仲間がいます。家族会に参加する事で介護を前向きにとらえることができる事もあります。

認知症の家族を介護することは大変、
と思っているのは一人だけではありません。
家族会に参加して息抜きしませんか？

認知症の家族介護者の会 カーネーション

日時：毎月 第 2 月曜日（祝日の場合は第 3 月曜日）
（今年度予定） 1月15日 2月19日 3月11日

時間：13時30分～15時まで

場所：高齢者あんしん相談センター加住
相談室（加住事務所内）

参加の問い合わせは表面下に記載があります、
高齢者あんしん相談センター加住までお願いします。

冬のノロウイルス対策

感染性胃腸炎は特に冬になるとノロウイルスによる感染症が増えます。ノロウイルスは少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛や嘔吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。



◎感染予防のポイント◎

①手洗いの徹底

調理を行う前、食事の前、トイレの後、汚物処理の後には必ず石鹸で手洗いをしましょう。

②十分な加熱調理

生食以外の二枚貝は、中心部を85℃～90℃で90秒以上加熱をしましょう。

③調理器具の消毒

包丁、まな板、食器は使用后すぐに洗浄し、調理器具や調理台はこまめに消毒しましょう。

④便や嘔吐物の適切な処理

処理時はマスク・手袋を装着する、汚物は密封して処分する、消毒は次亜塩素酸ナトリウムを使用するなど適切な方法で行いましょう。

◎感染したかもしれないと思ったら◎

嘔吐や下痢が続く時は、脱水症状にならないよう水分補給を行い、医療機関の受診をお勧めします。下痢がひどいからといって、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがあるので注意しましょう。嘔吐物による「窒息」にも注意が必要です。



知っトク 情報！

地域で心配な方を見かけたら

身近な地域で、ちょっと気になる・心配なご家庭があるけれどどうよう、と考えてしまうことはありますか？
他人が口をはさんでいい？余計なことだろうか？
そのように考えてしまうことも多いと思います。
大事なのは、高齢者ご本人の心身が傷つかないこと。
そのために私たちに出来ることは何でしょう？

心配だと感じたら、まず連絡・相談

「おうちの中から大きな声が聞こえるけれど？」「寒い中にいるけれど大丈夫？」「このままでいい？」そんな風に感じたら、**高齢者あんしん相談センター**にご相談ください。

自分が相談してもいいの？

心配だなと感じたら、ためらわずにご相談をお願いします。実際に何かが起きているという確信はなくても大丈夫です。相談を受けた高齢者あんしん相談センターが詳細を確認し、**八王子市が心配な状況かどうかを判断**します。

相談いただいた内容、情報は秘匿されます

市や高齢者あんしん相談センターの職員には「通報者を特定する情報を特定する情報を漏らしてはならない」という**守秘義務**が課せられています。

なんでもなかったら「**よかったね**」で終わります。
気になることがあったらご相談くださいね。



知っトク 情報2！

気を付けよう！悪質商法！

悪質商法、気を付けていらっしゃいますか？！

だます手口はますます巧妙になり、いつ、誰が被害にあってもおかしくない世の中です。加住圏域でも被害の報告が聞かれています。
あんしん相談センター加住ではこちらのチラシを配布しています。まだお持ちでない方は、是非一度手に取ってご覧ください。電話機のそばや玄関など、目につきやすいところに貼っておくのも効果的です！



もし「おかしい」「引かなかったかも？」と思ったら、すぐにあんしん相談センターや消費者ホットライン「188」にご相談くださいね！

あきらめないで
まず相談！！

