

加住ぽかぽか通信



特集！知った情報 健康な秋のすごしかた



秋は季節の変わり目です。夏の暑さから解放される反面、心身の調子を崩しやすい季節でもあります。高齢者の方々が、秋の毎日を元気に送るためには、どんなことに注意すればよいのでしょうか？

まずは「**栄養摂取**」から。夏の食欲不振が秋の不調につながっていることもあります。低栄養の改善、そして自律神経の安定のためにも、**良質なタンパク質**を積極的にとりましょう。肉、魚、乳製品、そして豆類などを組み合わせ、さらにビタミン豊富な野菜、ミネラルを含む海藻も加えてバランス良く食べましょう！

次に「**水分補給**」も忘れずに。秋から冬にかけては、暑さや渴きを感じにくく「**隠れ脱水**」が起きやすい季節です。ひとつ注意したいのは、お茶、コーヒーなどのカフェイン飲料は、飲んだ分より多くの水分を排泄してしまうことです。水分補給としては**ノンカフェインの飲み物**を！「常温の水」も良いですよ！

日の入りが早くなり、気温も下がるこの季節。朝の内の「**短時間の日光浴**」、散歩などの「**適度な有酸素運動**」も体調維持に有効です。そして「**体を冷やさない**」ようにして、みなさんこの秋もお元気で！



オレンジの輪がひろがります



9/21の「**認知症の日**」にちなみ、9月は認知症月間とされています。

当センターでも“認知症に関連する情報コーナー”を設置しました。

飾りつけは認知症家族の会「カーネーション」のメンバーや地域の方が協力くださいました。ありがとうございました！



加住市民センター 地区図書室について

加住市民センターの地区図書室をご存じですか？11月より、当センターからのおすすめ本コーナーを設置いただけることになりました😊介護へのヒントや将来のための知識に役立ててもらえたらと思い本を選んでおります。1回目のテーマは「**認知症**」です。また現在図書室での読み聞かせなどイベントも準備中です。お楽しみに♪
また地区図書室はととても広く、懐かしい本がたくさん貯蔵されています。掘り出し物があるかもしれませんよ♪
(水・金・土の13:00～16:00開館)



消費者被害と思ったら 188(いやや)に電話を！

NO

突然の屋根の点検？無料の給湯器の交換？格安の健康食品？…それ、本当に大丈夫ですか？

点検商法、通信販売トラブル、水回りトラブル、架空請求などなど…

その場で決めずに人に相談！相談ダイヤルは「**188(いやや)消費者ホットライン**」まで☎



「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】

希望

八王子市健康づくりサポーターの方を講師に体操を行っています。介護予防・健康維持を目的としており、椅子に座ったままでもできる体操が中心なので体力に自信が無い方など、どなたでも参加いただけます。音楽や布ボールを使用するなど楽しく身体を動かす工夫もたくさんありますよ♪

＊＊代表よりひとこと＊＊

年に数回、滝山城跡や片倉城跡・高尾山などへメンバーでお出かけしています。メンバー同士仲が良く、あたたかい雰囲気です。気軽に参加してください◎

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

☆開催日時：毎月第2・第3木曜日14：00～15：00

場所：馬場谷戸会館（八王子市左入町528-2）

※会館入口まで階段あり

参加費：年会費1200円

八王子市の自主サロンに登録しており活動保険に加入しています



地域の助け合い活動 ボランティア募集中！

八王子市では住民が主体となって活動する「住民主体による訪問型サービス」の提供を実施しています。地域で暮らす支援が必要な高齢者の、日常のちょっとしたお困りごと（電球交換・庭仕事・買い物代行・駅までの送迎等）を、支援するサービスです。住民の方がボランティアで活動されており、加住地区では3団体が登録し活動されています。何か地域のために役に立ちたい！人と話すのが好き！“すき間”時間を活用したい！など、少しでも興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。高齢者あんしん相談センター加住 ☎042-692-3211

介護フェアのご案内

10月25日(土)加住市民センターで令和7年度第9回八王子介護フェアを開催いたします。介護フェアとは、毎年滝山街道沿いの特別養護老人ホーム(偕楽園ホーム・桜の里・ファミリーマイホーム)が中心となり、地域の高齢者関係の施設や有料ホーム・老人保健施設・病院等と連携し介護に関する集いの場としてのイベントです。基調講演や介護従事者で結成しているバンドなど様々な催しを企画しております。食べ物も充実しますので、お近くの方をお誘いしてお越しいただけたら幸いです。今回からたこ焼き初登場ですよ！

入場無料



夏の暑さで外出できなかった…
なんだか体力が落ちた気がする…

体操教室
“カーすみ”
開催中！！

開催：毎週金曜日
(祝日はお休み)
10：00～11：00

新規参加の方も
随時募集中です

今年も1年ぶりに
体力測定会を開催します！

日程：11月21日(金)
10：00～11：00頃

〈測定内容〉
握力、バランス、体組成

測定会の留意点など詳細は改めてお知らせします

申し込みや問い合わせは
あんしん相談センター加住まで

スマホ相談会 やってます！

※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。

友だち
募集中

