

高齢者あんしん相談センター由木では、昨年から『ゆぎ保健室』という活動を行っています。『ゆぎ保健室』とは、皆様のお住いの地域の集会所などに保健師、看護師が出張し、健康に役立つ講座や体力測定を実施したりしています。今回は、実際の活動で好評だった竹細作りとアロマスプレー作りの企画について報告させていただきます。



竹細工・展示

竹細工づくりを趣味にしている住民の方に今までの作品の展示と、工作を教えてくださいました。皆さん童心にかえて目を輝かせながら、工作活動をしていました。



アロマスプレー作り



良い香りに包まれながら、皆さん集中して自分の好きな香りのアロマスプレーを作成していました。

※ゆぎ保健室では、今年度もたくさんの楽しい企画をご用意しています。みなさまのご参加をお待ちしております！！

お役立ち情報

今年の夏も猛暑となることが予想されます。熱中症に有効な食べ物を摂取し、元気に夏を乗り切りましょう！

- ◆梅干し 塩分とミネラル、クエン酸が含まれており疲労回復に有効。 ※食べすぎには注意
- ◆スイカ 水分・カリウムが豊富。塩をかけて食べることで塩分補給の効果あり。
- ◆バナナ エネルギー補給効果あり。



発行：
八王子市高齢者あんしん相談センター 由木
八王子市下柚木 2-10-6 由木事務所内
042-679-1114 (FAX 042-670-2212)



センター長より
新緑のなかを外に出るのが、気持ちのよい季節になりました。高齢者あんしん相談センター由木では、ゆぎ保健室やスマホ講座などを企画しております。自主活動のノルディックウォークの支援も行っています。気軽に参加できる講座も計画していきますので、ぜひご参加ください！

センター長
主任介護支援専門員 いしだ

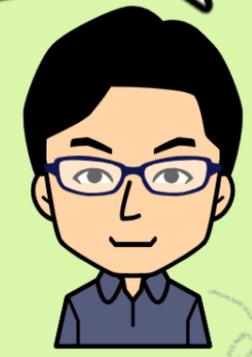
高齢者あんしん相談センター由木です。



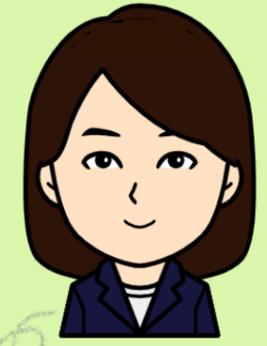
保健師 かわさき



看護師 たむら



社会福祉士 とみおか



社会福祉士 よした



認知症地域支援推進員
保健師 さくらい



生活支援コーディネーター
社会福祉士 やまべ



事務員 しみず

担当地区
下柚木、下柚木 2~3 丁目
上柚木、上柚木 2~3 丁目
中山
越野、
南陽台 1~3 丁目
堀之内、堀之内 2~3 丁目

行ってみました！ 地域サロン紹介コーナー



南陽台

ふれあいカフェ・宅配カフェ

開催場所：南陽台自治会館（南陽台 2-9）

南陽台の『ふれあいカフェ』におじゃましました！「お年寄りのための憩いの場をつくろう♪」とスタートし、今年でなんと 25 周年を迎えるそうです。専属のバリスタが調合したブレンドコーヒーが大好評!!リピーターが多く、毎回 50~60 名も来訪するとのこと。



当日も席がいっぱいで賑わっていました。ひとりで来た方も、スタッフが隣に座って気さくに話しかけている様子が印象的でした。

『ここに来れば、昔からの知り合いや誰かに会えるから楽しいわ。』という声も多く聞かれました。季節を感じられる演出を織り交ぜ、セミナー、バザーやランチ会も開催しているそうです。ほっこり温かい気持ちになれる素敵なカフェでした！

【活動】ふれあいカフェ：毎月第2土曜日 午前 10:00~午後 1:00
宅配カフェ：毎月第4土曜日 事前のお申込みで当日の午前中にお届け
【参加費】100 円/回 （飲み物+お茶菓子）

「カフェに行きたいけど、もう行けなくなりました。」という声が徐々に上がるようになり、昨年5月から『宅配カフェ』もスタート♪ご要望のあったお宅へ、淹れたての美味しいコーヒーとおめざをお届けするサービスです。スタッフとの会話を楽しみにされている方も多く、情報共有や安否確認にもなっているとのことでした。活動は全てボランティアとのことで、スタッフの方々の想いに敬服しました！



開催場所：由木中央市民センター2階（下柚木 2-10-6）

スローエアロビック



オンライン配信の「スローエアロビック」体操サロンです♪これからの健康づくりを考えて何か始めたい！と思い、友人を誘って5月からスタート！画面の向こうのインストラクターも同年代の方なので、気負いせずに楽しく体操しています。

ただ今、お仲間募集中です！

お試してSOFT オンライン体操をしたら、とてもよく眠れたので効果を感じました！中高年の動きを研究したプログラムなので、無理なく続けられそうです！

【活動】毎月第2・4火曜日 10:20~11:30
【参加費】100 円/回



笑顔が素敵なスタッフのみなさん♪

高齢者向け ちょっとミミよし情報

シリーズ①

「自分は大丈夫」という過信は禁物!!
昨今、自分で出掛けてする買い物だけではなく、訪問、インターネットの利用、知人の紹介等々いろんな手段で物の売買が可能です。自分が「本当に必要な物を適切な値段で」買うならば勿論良いのですが、一概にそうではないことがあります。実際に詐欺の被害にあうケースが老若男女問わずあり、特に高齢者を狙うものは多岐に渡っています。

電話勧誘…業者が自宅等に電話し、強引な勧誘や虚偽の説明などで強引に購入を勧められ購入 等
家庭訪問…突然自宅を訪問し、虚偽の点検等で強引に契約を結ばせる 等
インターネット通販…無料と思い登録し料金を請求される、又は身に覚えのない利用料の請求 等
かたり商法…有名企業や公的機関やその関係者を装って商品やサービスの契約をさせる 等
劇場型勧誘…代わりに購入してくれれば、高値で買い取ると謳い、高額な購入契約を結ばせる 等
無料商法…無料であることを強調して勧誘し、最終的に商品やサービスを購入させる 等
還付金詐欺…公的機関の職員を語り、還付する手続きがあると現金を振り込ませる 等
次々販売…1つの商品を購入後に他も必要だと次々と契約、借金をさせてまで契約させる 等
独立行政法人国民生活センターのホームページ <https://www.kokusen.go.jp/index.html> には最新情報が掲載されています。

買物は便利に効率よく行いたいですが、もしかしたら…という気持ちも忘れずに持っていることも大切です。自己対策をしつつ、もし迷ったら他の誰かに相談し、助言を求めてみましょう。

- ・不審な電話や訪問は出ない様に、或いは録音・録画等の対策をしていますか。
- ・急いで契約や決断を求められても、1人では判断せずに誰かに相談しましょう。
- ・不安な時は、八王子市消費生活センター「042-631-5455」
最寄りの南大沢警察「042-653-0110」
消費者ホットライン「188」 警察相談専用電話「#9110」も相談できます。



次回は、クーリングオフ制度についてです。



認知症サポーター養成講座 今年度も定期開催しています!!



「認知症」と聞いてどんなイメージを持っていますか？
加齢とともに、誰もがなりうる そして、とても身近な症状です。認知症だから…ではなく、認知症の方と一緒に何かを始めるきっかけに、まずは正しい知識と理解を深めてみませんか？

日時： 9.13 (土) ・ R8.1.10 (土) 10:00 ~ 11:30
7.17 (木) ・ 11.20 (木) 13:30 ~ 15:00

場所：高齢者あんしん相談センター由木 相談室

定員：8名程度

担当：高齢者あんしん相談センター由木 さくらい・よしだ 042-679-1114

随時、申込は受付しています。また、地域で開催のご希望があれば少人数でも開催しますので、担当者まで先ずはご相談ください。

認知症サポーター
養成講座

