



由木かわら版

令和8年度 Vol.1

センター長より

今年度よりセンター長を務めます富田（とみた）と申します。引き続き、地域の皆様に寄り添う支援機関として、お役に立てればと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



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
TEL 042-679-1114 (FAX 042-670-2212)
R.8.6月以降は、品質向上のアナウンスが流れます。



覗いてみよう！

地域サロン 紹介コーナー

柚木の会

開催場所：由木中央市民センター（下柚木 2-10-6）



設立 30 年以上のベテラン講師が教える、身体にやさしい体操サロンです。70~80 代の女性 10 名程で、楽しくおしゃべりしながら体操しています。“笑って、動いて、若返る！健康交流サロン♪”まずは見学、体験からお気軽にご参加ください。



【活動】第1・3木曜 午後 1:00~2:30

【参加費】500 円/月

【問い合わせ先】佐々木 (042-676-9585)

元気で毎日を過ごせる体づくりに♪

80代でも楽しく運動しています。仲間になって一緒に体を動かしませんか？

開催場所：めぐみ野管理組合集会所（下柚木 1624-32）

めぐみ野会

2010 年に住民有志で発足したふれあい・いきいきサロンです。茶話会や講座開催、ハイキングやバーベキューなど季節折々の催しを楽しんでいます。『久しぶり♪』の声が嬉しい。そんな地域の居場所です。只今、ご近所仲間募集中!!



公園で秋のさんまパーティー♪

どうぞお気軽にご参加ください。

やっぱり外で食べる
さんまはうまいね！

『いつも どんなときも 備えたい 防災食のお話』 南大沢保健福祉センター協力

【活動】第2土曜・第4木曜 午後 1:00~6:00

【参加費】無料

【問い合わせ先】後藤 (090-4425-0770)



はしる保健室

mini

今年も暑い季節がやってきます。

室内屋外ともに熱中症の危険がありますので、『室内での冷房の使用』、

『涼しい服装』、喉が渇いていない時でも『こまめな水分補給』が大切です。

飲水量の制限のない方は **1 日 1.2L (コップ約 6 杯分) の水分摂取** が推奨されています。まずは、500ml のペットボトル 2 本を 1 日で飲み切ることを目指してみましょう。暑い中作業をして大量に汗をかいた時は、薬局等で購入できる経口補水液も失った塩分やミネラルを手軽に補給できます。本格的な夏が来る前から、熱中症対策を意識していきましょう！

成年後見制度について その2

法定後見制度とは

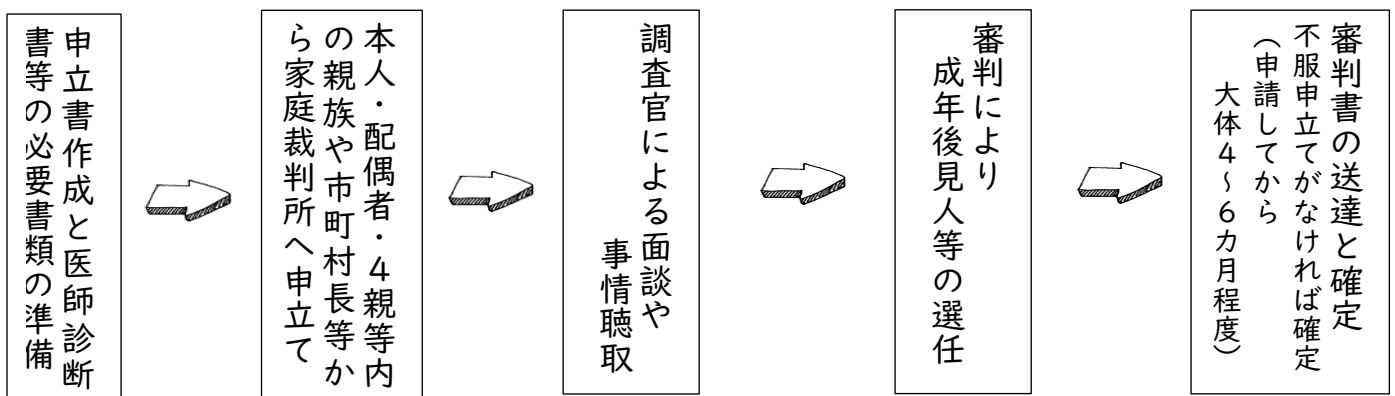
法定後見制度は、知的・精神障害や認知症の程度によって「補助」「保佐」「後見」の類型に分けられます。預貯金等の財産管理や介護・福祉の利用契約等の身上保護を行い、ご本人の意思や状況を継続的に把握し必要な支援を行っていきます。後見を開始するには申し立てをする必要があり、手続き等の費用が発生します。また、一度後見人が選任されると、現在の制度では原則として本人や親族の都合だけ、例えば保険金の受領や遺産分割等が終わったからと言って制度を終了出来ません。ご本人の権利擁護の観点から、よりご本人の意向が反映できる様見な直しが検討されています。

厚生労働省ホームページ

成年後見はわかり



法定後見人が付くまでの流れ



「地域の住民向け イチからまなぶ成年後見制度講座」を 6.11(木) 14:00~15:30 由木中央市民センター 2F 会議室にて開催予定です。 詳細は、お問い合わせください。

由木のよりみち カフェゆず 開店します!

年明けにプレオープンした「かふえゆず」が、店名を新たに本格的にスタートいたします。 ゆっくり美味しいコーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう。ちょっと役立つ情報もお伝えします。

《今年度の由木のよりみちカフェゆずの予定》

会 場： 居宅多摩南・介護ショップ多摩南事務所（上柚木1178 上柚木バス停すぐ）
日 程： 6 月 17 日（水） ミニ講座「福祉用具の紹介・展示・セニアカー運転体験」
他 10 月 14 日（水）・12 月 16 日（水）・令和9年3月17日（水）
時 間： 13:30~15:30 おかわりOK!
参加費： 300 円 （お菓子・飲み物付）

フレイル予防・ハンドマッサージ等も今後企画。こんなことやって欲しいというご要望もお待ちしております。

※駐車場は利用できません。公共交通機関、近隣のコインパーキングをご利用ください。

主任介護支援専門員より

地域の方が住み慣れた地域で暮らし続けられるように相談、支援を行っています。介護保険の利用についても、ご本人やご家族と相談し、自立した生活が送れる為に支援します。不足する地域の資源開発については生活支援コーディネーターとも相談し、住みやすい街づくりを検討しています。お気軽にご相談ください。