

8月より第2層生活支援コーディネーターとして勤務しております、  
**荒谷実**（あらかみのり）です。

生まれも育ちも八王子！根っからの八王子っ子です。

明朗活発な性格で、様々な人とお話しするのが大好きで、趣味は工作とお裁縫。大雑把なのであまり得意とは言えませんが・・・

たくさんの方とお話しして、笑顔溢れる地域にしていきたいと思っています。

ぜひお気軽にお声掛けください。



## 🍁 生活支援コーディネーターってなに？ 🍁

別名「地域支え合い推進員」と言います。地域の困っている事を把握し、サービスを見つけたり、新しく立ち上げたりします。

例えば・・・

- ・スーパーが遠くて買い物に困っている。
- ・運動をしたいが、近くに運動をしている団体はないか。
- ・サロンの活動に行き詰っている。何かアイディアはないか。

- ・自宅の近くまで来てくれる移動販売車を探してみましよう！
- ・どんな運動がしたいのか教えてください！
- ・今後のサロンでどのような活動をしていきたいか、一緒に考えます！

など、こんな物や場所があったらいいな！困り事・相談・要望をお聞かせください。

みなさんと一緒に考えて、より素敵な地域にして行けたら嬉しいです。



9月1日の防災の日にちなみ、防災・災害についてのお話です。

今回は石川町にいらっしゃる

「特定非営利活動法人 防災・災害ボランティアかわせみ」の谷岡康さん  
にお話を伺ってきました。



### ○避難場所を再確認しましょう



石川圏域の避難場所に指定されている場所

- ・ 石川市民センター・小宮小学校・宇津木台小学校・第八小学校
- ・ 高倉小学校・石川中学校・第一中学校・八王子東高等学校

八王子市では、「総合防災ガイドブック」があります。

ハザードマップを確認するとともに、ご家族とお住いの  
地域の避難所を確認し、どこに避難するのか、

その際避難する時に通る道も確認しておきましょう。

また東京都で作成している「東京マイ・タイムライン」  
というものもあります。

活用すると、各家庭で避難時の計画を立てやすくなるかと思えます。

「東京マイ・タイムライン」は八王子市生活安全部防災課・市内各事務所に  
置いてあります。ぜひご家族でご相談してみてください。



### ○コロナ禍となり災害対策に加わったこと



避難する際、市指定の避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅も  
検討しましょう。



各家庭で用意する防災用品に加え

マスク・体温計・消毒液・室内履き・ウェットティッシュ・ハンドソープ  
ペーパータオル・使い捨て手袋・ゴミ袋・水（手洗いにも使います）  
携帯トイレ・マイ食器など・・・

八王子市では上記でご紹介した「総合防災ガイドブック」の他に、  
「障害がある方のための防災マニュアル」などもあります。  
これを機に、自宅の災害対策を見直してみてくださいね。



出張

# とくてくほけんし 開催報告

予約不要



毎月第4金曜日に開催し、9月24日（金）で3回目となりました。徐々に来て下さる方も増え、たなべ薬局にて毎回楽しく開催しております。

測定項目は

①身長②体重③BMI④血圧⑤握力⑥ベジチェック の6項目を測定し

薬剤師・栄養士・看護師が健康管理についてアドバイスしております。

毎回10時～12時の2時間開催し、出入りは自由です。

毎月 **第4金曜日** に開催しています。

珍しい野菜の販売もしておりますので、お気軽にお立ちよりください。



←ベジチェックとは？

LEDを搭載したセンサーに手のひらを当てるだけで、野菜摂取の充足度を測定することができる機器です。



個別相談はこちら！



とくてく保健室

場所：石川事務所2階（和室）

日時：11月17日・12月15日・1月19日・2月16日・3月16日

14：00～14：45 / 14：45～15：30（1日につき2枠 各1名）

要予約

## 注意喚起

### 消費者被害にご注意ください！

キケン

キケン

例) いつでも解約できる「定期購入」のはずなのに、販売業者に電話が繋がらず解約できない・・・など、相変わらず身近な消費者トラブルが発生しています。「これってもしかして消費者被害？」と心当たりのある方は消費者ホットライン188（いやや）に連絡し、相談しましょう。188は最寄りの消費生活センター等に繋がる全国共通の電話番号です。契約トラブルや不適切な表示・広告、製品事故など様々な内容を相談できます。どこに相談してよいか分からない場合は一人で悩まずに消費者ホットライン188に相談しましょう。

## ～認知症地域支援推進員とは??～

認知症地域支援推進員の **長山真希子** です！



地域の皆様が、住み慣れた地域で生活することを、選ぶことが出来る地域づくりを進めます。そのために、認知症の方とご家族の声を生かした取り組みを展開していきます。八王子市では、市内全ての高齢者あんしん相談センターに配置されています。

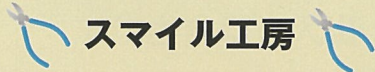
具体的には・・・

- ・多世代の地域住民に対し、認知症や認知症への備えに関する正しい知識を普及します。
- ・認知症の方や家族だけで抱え込まず、早期に相談や受診につながるができるよう、関係機関と連携して個別の支援を行います。
- ・認知症の方が地域とのつながりを持ち生きがいを持って生活出来るよう、社会参加の機会をつくります。
- ・家族会や相談会などの開催を通して、認知症の方や家族を支える仕組みをつくります。



## ～取組の紹介～

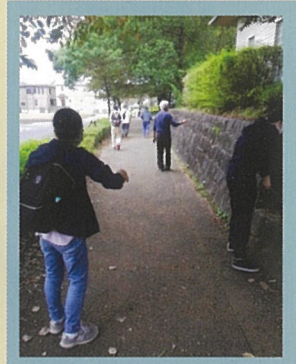
### スマイル工房



木材を使って物づくりをする会です。物づくりの会があったら参加したい！というある男性からのお話を受けて、建築関係のお仕事をしている地域の住民に相談。素敵なお自宅の一角を会場としてお貸したださるだけでなく、木材を使った物づくりのお手伝いをしていただけることとなりました。認知症に関する学びを重ねてきた「オレンジサポーターの会」のお二人にもサポートしていただきました。

物忘れが出てきたりお身体が不自由になられたことで、好きなことを諦めてしまうのではなく、地域との新しいつながりをつくることで実現できた取組でした。

今後も続けていき、この活動がどのように発展していくかは是非お楽しみに！ 写真は初回の様子です。



## 講座・介護教室のご案内

### 認知症サポーター養成講座

要予約

場所：社会福祉協議会はちまるサポート石川（石川事務所2階）

日時：12月4日・2月5日 10：00～11：30

場所：アビリティーズケアネット八王子営業所（久保山町1-9-154 UR賃貸住宅1階）

日時：11月5日・1月7日・3月4日 14：00～15：30

### 介護者まなび倶楽部

要予約

場所：社会福祉協議会はちまるサポート石川（石川事務所2階）

日時：11月9日・1月11日・3月8日 10：00～11：30

11月9日の講義内容は、「認知症による行動への理解と対応方法について」です！

### 介護者サロン

要予約

場所：アビリティーズケアネット八王子営業所（久保山町1-9-154 UR賃貸住宅1階）

日時：12月14日・2月8日 13：30～15：00

### 男性介護者の会（通称メンケア）

要予約

場所：社会福祉協議会はちまるサポート石川（石川事務所2階）

日時：12月11日・2月12日 10：00～11：30

12月11日は、身体介護実践会です！



## 高齢者あんしん相談センター石川

八王子市石川町481 石川事務所内 TEL:042-631-0071

開所日 月曜日から土曜日

開所時間 9：00～17：30

休日 日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）