

## センター長挨拶

当センターが昨年10月に石川事務所1階に開所して以来、早1年。おかげさまで地域の皆様に支えられて、つつがなく業務に励む毎日です。皆様はどのような秋をお迎えでしょうか。

1年前には誰もが予想していなかった2020年になりました。私どもも、お祭りや体操教室、勉強会など地域の皆様とご一緒する機会がグンと減り「新しい生活様式」の中で提供できる新たなサービスの形を模索しております。直接お会いできなくても皆様とつながっていただけるように、紙のお便りを届けることもその一つ。

Zoomでの講演会など新しい方法にもチャレンジしたいと思います。

また気兼ねなくご一緒できるその日が来るまで。

皆様のご健康をお祈りしております。



## 高齢者あんしん相談センターとは・・・

高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活ができるよう必要な支援や情報提供を行う窓口です。

高齢者あんしん相談センター石川は八王子市から委託された社会福祉法人清心福社会が運営しています。



## 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

開所日時

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)



前回の「とくてく臨時号」では、**ハッピープログラム** について紹介させていただきました。

皆さん、何か実践されていることはありますか **!?**

日記をつけたり、五感を意識して散歩してみたり・・・



**ハッピープログラム** に関する資料をご用意しております。

ご興味のある方は**高齢者あんしん相談センター石川**まで 

お気軽にご連絡下さい 

さて！皆さん、暑い夏が過ぎて油断していませんか？ 

今回は皆さんに、「**秋バテ!**」についてご紹介したいと思います。

よく「夏バテ」という言葉を耳にしたことはあると思いますが、

実は**秋バテ**という言葉もあるんです！

**(こんな症状があったら、それは秋バテかも?)**

- 疲れやすい
- 食欲がない
- よく眠れない
- 集中力がない、やる気が出ない
- 肩こりや頭痛がする
- 便秘、下痢気味になる



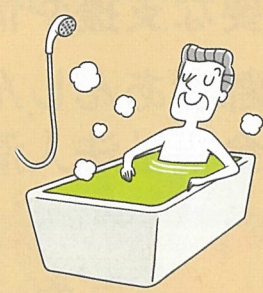
**(秋バテの原因はなに?)**


この時期は、一日の寒暖差が大きく体も体温調整に必死です！

そのため自律神経が乱れやすく、その自律神経の乱れによる血の巡りが悪くなるのが原因とされています。

**(対処方法)**

- 入浴：38～40度の湯船にゆっくりつかる。
- 散歩：30分程度。軽めの運動も良い。
- 体を温めるスープなどを飲む。



 出来るだけ冷たい飲み物は避け、十分な睡眠を確保し、規則正しい生活を心がけましょう。

## 注意喚起

### 国勢調査を装った不信な電話に注意！

事例1) 数日前に「国勢調査」と言って電話があり、銀行のことについて「いくら口座があるか」「預金は1千万円以上あるか」と聞かれた。

事例2) 国勢調査だと言って個人情報を知られた。

調査員を装い、家族構成や資産状況を聞き出そうとするいわゆる「アポ電」が多発しています。調査員が電話で直接、個人情報や預金額等を聞くことはありません。

**怪しいと思ったらすぐに電話を切りましょう！！！！**

## 認知症の方を支える家族の会

毎月第2火曜日 PM1:30~3:30  
アビリティーズケアネット八王子営業所

認知症の方を介護されているご家族同士の交流の場です。  
ご家族自身がほっと一息つける時間があることがとても大切です。  
人数把握のため、新しく参加される方はお電話ください。

高齢者あんしん相談センター石川 TEL: 042-631-0071

(参加者の声) 60代 女性♥

毎日介護生活で疲れていた時に、担当医から家族会の事を聞き参加しました。  
悩みを聞いてもらえる所ができた。  
悩んで疲れているのは私だけではないと思いました。  
これからも参加したいと思います。

私にとっての家族会とは  
話を聞いてもらえる所  
他の方々の話を聞く所

そして がんばろうと思える所

# 認知症サポーター養成講座 開催予定



自粛生活により外出の機会が減り、他者との交流や趣味活動などを制限されている方々が多くいらっしゃると思います。  
それは、高齢者にとって認知症の発症や進行を促す可能性を伴います。誰もがなる可能性のある認知症。お住まいの地域でその方らしく生活できるように。一人でも多くの方に、認知症に関する正しい知識を身に付けていただきたい。  
そして、ちょっとした見守りやお手伝いをして下さる方が増えることで、住みやすいまちづくりが実現していくのだと考えています。そのための第一歩として「認知症サポーター養成講座」を毎月以下の予定で開催します。是非ご参加ください！

 各回10名定員、完全予約制です。お申込みをお願いします。

社会福祉協議会地域福祉推進拠点石川（石川事務所2階）

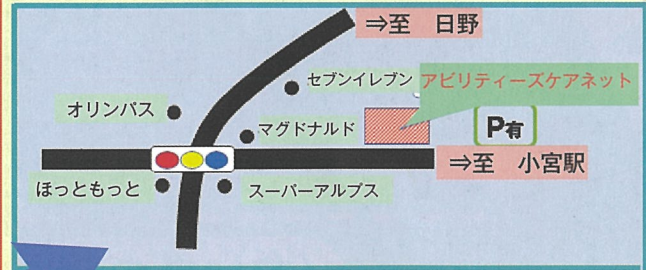
日にち ~~1~~月7日（土曜日） 1月9日（土曜日） 3月6日（土曜日）

時間 AM10:00~11:30

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）

日にち 12月4日（金曜日） 2月5日（金曜日）

時間 PM2:00~3:30



（参加者の声）50代 女性 

「参加してよかった」このひと言に尽きます。特に、加齢に伴い、もの忘れが進む理由を聞き心から納得しました。認知症の理解が進めば、対応の仕方もわかり安心していられます。他人事と思わずに、より多くの方に講座を受講して頂くようお声掛けしていきます。

