

こんにちは  高齢者あんしん相談センター石川です！



「高齢者あんしん相談センター」という名称を聞いたことはありますか？？

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祉会が運営しています。



高齢者あんしん相談センターには

社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師 の3職種がおります。

このメンバーで、地域高齢者の方々のサポートをさせていただきます。

例えば・・・

- ・母に物忘れの症状があり、これからが心配
- ・夫が骨折をしたので杖とベッドを使いたい
- ・最近、近所のお年寄りで少し心配な方がいる
- ・今は元気だけれど、これからの事を相談したい
- ・足腰が弱ってきたので、運動ができる所を紹介してもらいたい



上記のようなご相談がありましたら、お気軽にご連絡下さい。



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

開所日時

開所時間 9：00～17：30

休日 日曜日・祝日 年末年始（12/29～1/3）



たくさんの幸せ♥を見つけてみませんか？

今年の夏は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため生活様式がガラッと一変してしまいました。

いまだに終息の目途がたたず、不安な日々を過ごしている方もいるかもしれません。



例えば

よく眠れない。

落ち着かずリラックスできない。

理由もなく疲れた感じが続く等。



もしかしてこれってうつ状態かな？と思ったら・・・
早めの対処が必要です。

そこで、毎日の生活の中で、少しでも幸せを感じられることが出来ればと思い、皆様に

【(公財) ダイヤ高齢社会研究財団】が開発した
「ハッピープログラム」を紹介したいと思います！



ハッピープログラムとは??

こころの健康を保ち続けるための方法を学んだり実践したりする教室です。

一時的ではなく、日常的に幸せを感じられる
コツ（ハッピーのスキル）を身につけ、こころの
健康の維持増進を図ることを目指します。

そこでお伝えしたいことは・・・





ハッピースキルです！

ハッピースキルとは、日々の暮らしの中で、小さな幸せを感じられる技術のことです。今回4つのハッピースキルについてご紹介します。

- ① 「うれしい」「楽しい」「よかった」「気持ちいい」「ありがたい」と感じることを3つ取り上げ、**日記**につけてみましょう。お漬物が美味しかった、朝顔が咲いたなど意識して探してみてください。
- ② 1日1回10分程度、五感を意識して **歩くこと**（**ハッピー・ウォーキング**と呼んでいます）を楽しみましょう。鳥やセミの声、青空、木々の香り、気持ちのよい風など、見まわしてください。
- ③ 日常生活の中で、意識して **笑い** を多く取り入れてみましょう。面白いと思うものを見つけたり、「ニッ」と口角をあげて笑顔を作ってみたり、笑いを生活の中に取り入れてみてください。
- ④ 近所の人にすすんで声を出して **挨拶** をしてみましょう。

現在はコロナウイルス感染拡大予防の為、実行するにあたり難しい項目もありますが、まずはご自身の出来るところから始めてみてはいかがでしょうか。

日々の暮らしの中で楽しさ、安心感、幸福感を感じることで心配、不安、痛みを和らげることができます。そうすることで、元気や自信を取り戻し、ヤル気を出させ、心身の健康とよい生活につなげることができます。また、もっと具体的に知りたい！という方には、

(公財) ダイヤ高齢社会財団 発行の

幸せアップ実践ワークブック (A5版・11ページ) をご用意しています。

高齢者あんしん相談センター石川までご連絡下さい。

当たり前で過ごしている毎日でも、必ず小さな幸せが転がっているはずです！

それに気づき、当たり前の毎日をご自身の気づきでハッピーな毎日に変えていきましょう！



「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)

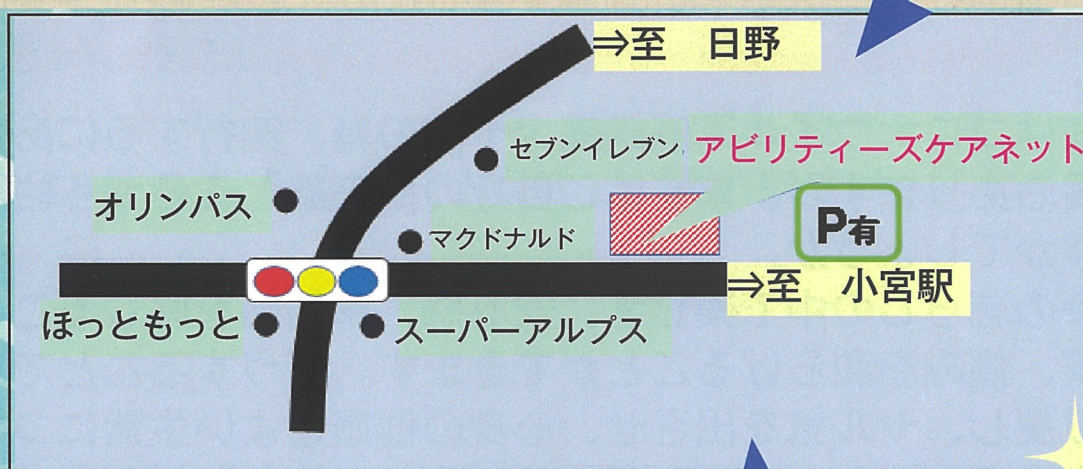
日にち 9月5日、11月7日
1月9日、3月6日

土曜日 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 10月2日、12月4日、2月5日

金曜日 PM2:00~3:30



「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

