

認知症地域支援推進員

長山 真希子

認知症と診断された方
そのご家族。認知症かな？
と心配な方も。
ぜひお気軽にご相談下さい。

センター長
社会福祉士

山本 美波子

花粉、黄砂、コロナの
3Kに俯きがちな日々ですが
色とりどりの花と陽の光に
励まされます。

主任介護支援専門員

平井 晶子

暮らし方を工夫しながら
今できる楽しみを
見つけていきたいですね。

看護師

武田 恵子

地域の皆様のために
貢献できるよう
頑張りたいと思います。
気軽に声をかけて下さい。

発行1年

とこてく

高齢者あんしん
相談センター石川

令和3年春号

看護師

小野寺 由紀乃

4月に入り、自宅でヨガを
始めてみました。
ステイホームでどこまで
効果がでるでしょうか…。

主任介護支援専門員

小坂 直美

4月にセンター左入より
異動してきました。
皆様と一緒に地域を
盛りあげていきたいと
思います。

主任介護支援専門員

菅原 良子

10月に入職しました。
地域の皆様のお役に
立てるように、笑顔で
頑張ります。

事務

吉崎 由佳

まだまだ伸びしろが
ある！と信じて…
日々、頑張ります。

第二層生活支援
コーディネーター

石田 佳子

4月から入職しました。
地域の皆様の安心の
ために頑張ります。
宜しくお願いします。



高齢者あんしん相談センター石川

八王子石川町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)



ひとつでも当てはまる方は是非一度お越し下さい！

学び編

介護者まなび倶楽部

定員10名・要申込

★日々の介護へのお役立ち情報

★介護者自身の健康を保つためのアイデアをまなぶ

講師例：薬剤師、ケアマネジャー、栄養士、看護師、介護福祉士
リハビリ専門職、老人ホーム紹介センター などなど

午前

日時：令和3年度 奇数月 第2(火) 10:00~11:30

7月13日 講師→薬剤師 テーマ 薬局の使い方と認知症の薬について

9月14日 講師→主任ケアマネ テーマ ケアマネジャーとの上手な付き合い方
(11月9日 1月11日 3月8日)

場所：社協地域福祉推進拠点石川（石川事務所2階）

参加費：200円 ※飲み物代 お代わり自由です。

協賛：かたらいカフェ石川

※講座内容については、お問合わせください。

定員10名・要申込

介護者サロン

おしゃべり編

★参加者同士で、自由におしゃべりをする場。

同じ立場だからこそ話せることがあります。話すことで、少しでも
楽になったり、気持ちに余裕が生まれます。

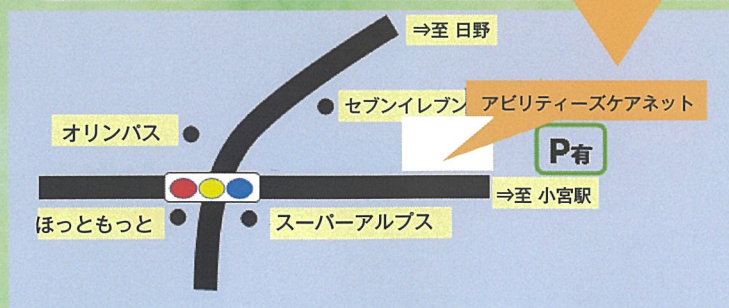
午後

日時：令和3年度 偶数月 第2(火) 13:30~15:00
(6月8日 8月10日 10月12日 12月14日 2月8日)

場所：アビリティーズケアネット八王子営業所

参加費：無料

(久保山町1-9-154)





認知症サポーター養成講座のお知らせ

定員10名・要申込



日時：令和3年度 奇数月 第1（金）14：00～15：30

（5月7日 7月2日 9月3日 11月5日 1月7日 3月4日）

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）

参加費：無料



日時：令和3年度 偶数月 第1（土）10：00～11：30

（6月5日 8月7日 10月2日 12月4日 2月5日）

場所：社協地域福祉推進拠点石川（石川事務所2階）

参加費：無料

年度内毎月開催予定です。

認知症について正しく
理解していただくための
講座です。



「とこてく保健室」

オープンのお知らせ



この春、地域の健康相談室として“とこてく保健室”がオープンします！
看護師による健康相談はもちろん、血圧や握力の測定なども
ご用意しております。

日時：毎月第3水曜日

・14：00～14：45（1名）

・14：45～15：30（1名）

場所：石川事務所2階

参加費：無料

※ どちらも予約制と
なっております。



健康診断の結果や検査の結果を受け取ったがよく分からない…

前回の受診で先生に聞きそびれてしまったことがある…

そんな些細な事でもかまいません。お気軽にご相談にいらして下さい。

お薬手帳、血圧手帳、健診や検査結果等をお持ちの方はご持参ください。

2月に男性介護者の会を開催しました。

講師に

ハートフルファーマシーの薬剤師の方を

お呼びし、「薬剤師の仕事内容」について
お聞きしました。



薬剤師の仕事内容について
お聞きしました！！



通院が大変、時間もかかるし本人も待ってられない。

⇒患者さん宅へお届けできます！



飲み忘れが多くて困っている、薬もたくさん残っている。

⇒処方薬の提案や残薬調節できます！



嚥下機能が落ちている。

⇒飲みやすい調剤方法・剤形変更できます！

今回のお話を聞いて、処方箋がなくとも気軽に相談に行っても良いという事が
分かりました。皆さんも気軽に相談できる、かかりつけ薬局を見つけてみては
いかがでしょうか。 🌸 🌸 🌸



健康コラム

コロナ禍において、思うように外出できず、筋力や
体力の低下を感じていませんか？そこで今回は自分で
出来る筋力測定方法をお伝えしたいと思います！

指輪つかテスト 両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を
囲むだけ！ **これで筋肉量の減少ぶりが分かる簡易チェックです。**

椅子に座った状態で測定してみましょう。



要注意



ここで注目したいのは、指輪つかテストで指輪つかと
ふくらはぎの間に「**隙間ができる**」方です！

隙間ができる方は、全身の筋肉量の減少が考えられ

転倒・骨折のリスクが高いという事も分かっています。

そこで、自宅で簡単にできる「**八王子けんこう体操（筋力トレーニング含む）**」を
ご紹介します！パンフレット配布及びDVDを貸しだしていますので、ご希望の方は
高齢者あんしん相談センター石川までご連絡下さい。



高齢者あんしん相談センター石川



八王子石川町481 石川事務所内 TEL:042-631-0071