



通信

とこてく



令和6年度
4月号

高齢者あんしん相談センター石川



特集
てくポ活用術
センター職員紹介

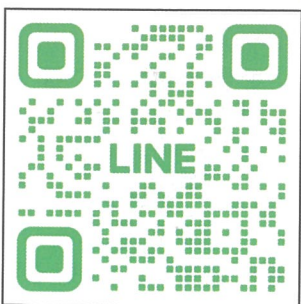
青空体操@小宮公園より

スマートフォンでお得に健康

高齢者あんしん相談センター石川 公式LINEができました！



高齢者あんしん相談センター石川が行うイベント情報や、本通信のバックナンバーなどを発信しております。ぜひご登録ください！



※LINEでの個別相談は承っておりません。

QRコード友達登録の仕方



- ① LINEアプリを長押し、「QRコードリーダー」を選択する。
- ② QRコードリーダーで左記QRコードを読み取る
- ③ [友だち追加]をタップする。



てくポをご存知ですか?

60歳以上の方 **限定**のサービスです。

スマートフォンアプリを使い、**歩く**などの脳や体にいいことをするとポイントがたまります。ためたポイントは市内の店舗で使用することや、ペイペイに変換することができます。

てくポ利用者の声



Kさん
70代女性

去年3月からてくポ開始。自分に合わせた目標が表示されるので、毎日目標達成するように頑張っている。
ご褒美に貯めたポイントで大好きなケーキを購入できた！
ポイントを使えるお店も増えている。

毎日歩くだけでポイントに!

石川地区（高倉町・石川町・宇津木町・小宮町・久保山町・丸山町全域、大谷町一部）ではこんなところでポイントがもらえる!

毎月第2木曜10時から
小宮公園で実施



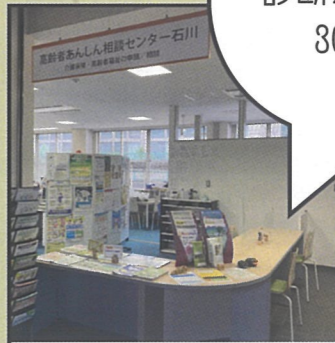
青空体操@小宮公園

毎月第4金曜10時から
たなべ薬局で実施



とこてく保健室

当年中に受診した健康診断結果票の持参で
80ポイント!
(1回)



当センター

例えば...▶▶▶

年代・性別によって
目標歩数が決定



1ポイント



(1日1回付与)

1ポイント=1円



として、市内の登録
ショップでお買い物

使用できるのは登録
ショップのみです



1ポイント=0.7円



として、PayPay対応
ショップでお買い物



PayPayとは...

ご自身のスマートフォンにインストールしたPayPayアプリに、銀行口座やクレジットカード、ATMなどからお金をチャージすることができます。チャージしたお金は、PayPay対応ショップにて、PayPayアプリで表示したバーコードやQRコードを使用することで利用できます。

スマホからPayPay
お買い物

詳細はこちら
PayPay公式サイト



地域活動やサロン・ボランティア参加でもポイントがたまります! 詳細は高齢者あんしん相談センター石川にお問合せください!



カメラアプリで右記QRコードを読み取りください



てくポ詳細は
こちら

八王子市ホームページトップ > 暮らしの情報 > 高齢・介護・障害・生活福祉 > お知らせ > てくポを始めたい方のページ

高齢者あんしん相談センター石川

職員紹介

私たちが地域の
相談窓口です！
お気軽に
ご相談ください！



センター長
平井

“焦らず、穏やかに朗らかに”を
心掛けています。



主任ケアマネジャー
小坂

息子が成人になりました。ほっと
した半面さみしい気分です。



看護師
小野寺

4月から復帰します。よろしく
お願いします!!



看護師
石野

楽しく食事&運動を心掛けて
体力づくりに励みたいです。



生活支援コーディネーター
長堀

楽しく皆さんと一緒に地域のこ
とを考えていたら嬉しいです。

認知症地域支援推進員
長山

地域のみなさんと何か新しいこ
とを始めるのが楽しい！です。



社会福祉士
小沢

新しい事にチャレンジしたい！気
軽に始められる趣味、募集中！



社会福祉士
佐々木

通信編集担当です。今後も楽しい
情報を発信していきたいです！

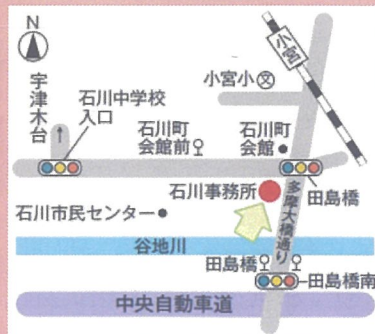


事務
吉崎

健康第一!!!運動習慣を身に着け
体力UPを目指したいです。



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
042-631-0071

開所曜日 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