



通信

とてく



令和6年
7月号

高齢者あんしん相談センター石川

八王子消防
小宮出張所所長に
お聞きしました！

暑けてたまるか！
今年も
熱いぞ
八王子！

昨年、全国の平均気温は気象庁の統計開始以降で最も高くなり八王子市においても過酷な暑さとなりました…。気象庁では、「今年の夏も平均気温の見通しを高い見込みとしており、さらに厳しい暑さとなることが予測される」と発表されました。そこで、今年の夏を楽しく健康的に乗り切るために八王子消防小宮出張所の所長にお聞きしました。

R6年6月20日現在

市内の熱中症の

救急搬送は

すでに

19件



昨年度の八王子市の熱中症による
救急搬送の件数は？（6月～8月）

149人

（内75歳以上は112人）

特に7月に多く、次いで50代・
20代となっている。

Pi-Po!!



救急車を呼ぶべきか

迷った時は

#7119に！



気を付けることは？

こまめな水分摂取と**自分は大丈夫！と過信しないこと。**

また、作業は早朝もしくは夕方涼しくなってから。睡眠はしっかりとる。



救急要請の多い
時間帯・症状・場所は？



時間帯：朝や夕方（熱中症は日中）
症状：だるさ、発熱、ふらつき、頭痛
場所：暑い室内、外作業場や外散歩中

熱中症による救急要請が
多い時期は？

6月～9月が多い。
特に35度以上の猛暑日が続く日。

救急要請、搬送時に
困ることは？

緊急連絡先が分からない方。
病院につなぐ時に困る。
診察券、お薬手帳の用意が
あるとスムーズ。



消防士が夏バテ・熱中症対策のために
気を付けていることと工夫していることは？

暑熱順化…暑さに体を慣らすこと。

- ・やや暑い環境で毎日30分程度の運動を行い、汗をかく。
- ・3食しっかり摂取する（ガッツリ）
- ・プロテイン摂取！（みんなマイシェイカー持っています）



熱中症はまれに重い後遺症を残し、脳に障害をきたすこともあります。
また、場合によっては死に至るケースもあるとされています。

他人事ではなく、自分事としてできる対策を行い、今年の夏を乗り越えましょう。



とこてくツアー
を終えて

アルファス宇津木台店の取り組み



令和6年2月21日 石川まちづくり会議
『とこてくツアー@スーパーアルファス
宇津木台店』を行いました。

高齢者に買い物リストを
渡して、買い物しやすいか
挑戦してもらいました

スーパーアルファス宇津木台店、全面協力のもと、地域住民、
薬局、介護サービス事業所、八王子市の高齢部門の職員の方
々などにご参加いただき、皆で買い物ツアーを行いました。



みんなで
会議！！

このツアーでは「高齢者になっても安心して買い物ができる『まちづくり』に
必要なことは何か」をテーマに買い物後に皆で意見交換をおこないました。
その意見を元に、「スーパーアルファス宇津木台店」で検討し、対応していただ
いたことを、箕輪店長にインタビューさせていただきました。

とこてくツアーに参加し、店側で気づいたこと

特売品だけではなく「朝採れレタス」など、その日の朝に収穫した野菜や、
お肉やお魚コーナーで販売している商品を使った、「できたてのお惣菜」な
ど、価値のある商品をもっとお客様にアピールしたいと考える様になりました。
このような商品は店内放送などで呼びかけもしますので機会があったら
ご利用いただきたいと思います。

お客様より「店員との会話を楽しみにしている」という意見をいただき、時
間帯によってはスタッフの配置を増やし、多くの方に対応できるようにしま
した。そのことをスタッフにも話したところ、何気ない会話も接客にとって
大切なことだと、改めて気づかされました。



店長 箕輪さん

スローレジの設置

落ちていて
会計したい方
大歓迎！



平日13:00~15:00 サービスカウンタ
ーそばのレジに設置してあります。
まだあまり認知されていないようですが、
是非ご活用下さい。



とこてくツアー後に アルファス宇津木大店が 対応したこと

特売のアピール



特売の表示も入口に設置し、各コーナーに
も特売の物は目立つように表示されていま
す。

Price
Down!

野菜の小分け



野菜が使いきれない！という声を受け、そ
の日の仕入れ値が高い野菜は小分けにして
売るなど工夫をしています。また根菜は、
ばら売りできる物もあるので、スタッフに
声をかけていただければ対応します。



店内マップ



店内マップをイトインそばに設置しまし
た。置くとすぐに無くなるほど人気です。



サービスカウンター前に
シルバーカート置き場！

キャリーカート置場



参加された方々はいつもお店を利用されており、「たくさん要望だしちゃ
った」「いつもの買い物より楽しかった」「こんなことしてくれる店長さ
んっていい人ね」「お店の方も話しやすい」との意見も多く、店内を楽し
そうに回っていました。
箕輪店長、本当にご協力ありがとうございました。
地域に寄り添ったスーパーとして、これからもお世話になります。



元気になろう！

高倉町のお弁当屋さん
「はらぺこ。」
店長の篠崎さんにお話を伺ってきました。

「はらぺこ。」を始めたいきっかけは？



ほっこり温かい
雰囲気のある店
内です！

料理が好きで昔からの夢だった。若くして結婚し子育てに追われる毎日で、仕事と家庭の両立が大変だった。

そんな中働くお母さんのことも支えてあげたいと思うようになりチャイルドリマインダー（少人数保育のフコの資格）の資格を取得。保育園にも勤めていました。

そんな二つの夢が実現し、2023年10月17日に「はらぺこ。」をスタートさせました。開業にあたり、私の子どもたちも広報・経理など様々なことを協力してくれています。



どんなお店にしていきたいですか？

人と話すのが好きなので、お弁当を通して人と繋がりたい。
損して得を得るような、地域に愛されるお店になって欲しい。



黒毛和牛
100%!!
ハンバーグ



こだわりは？

「肉」！

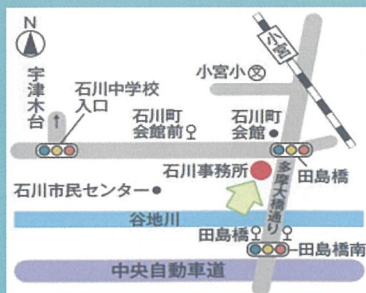
決まったお肉屋さんから仕入れており、噛めば噛むほど甘みが出る。

ご飯も一切底上げはしておらず、副菜も毎日変えています。食べて美味しいと思ってもらえたら嬉しい。

住所 八王子市高倉町25-27
電話 080-9770-8788
営業日 月・火・木・金・土（午前のみ）※祝日は休み
時間 10:30~13:30 16:30~19:00
駐車場がないので、ご来店の際にはお気を付けください。



夜の部は
お惣菜も
売っています！



八王子市石川町481番地 石川事務所内

042-631-0071

9:00~17:30 開所
日曜・祝日・年末年始休み

