



通信

とこてく

八王子市から
委託を受けた
65歳以上の方向けの
総合相談窓口です！

令和6年
10月号

高齢者あんしん相談センター石川

秋運動

だ!! 老若 しよう!

訪問看護ステーション
ひばりサテライト小宮
理学療法士の中村さん
に、伺いました。



今年の夏は酷暑に雷雨。外出できない日々が続き、運動不足を感じられた方も多いのではないのでしょうか？
秋を迎え、散歩や買い物など外に出て歩くのに良い季節になりました。
そこで今回は、理学療法士の中村さんに「歩く前に準備しておきたいおすすめの体操」について、お話を伺いました。

腕をあげて
背中を伸ばす



それぞれ 30秒ぐらい
伸ばしましょう！

肘の辺りをも
って肩を
伸ばす



WORK
3

膝を抱えて
太もも裏を
伸ばす



WORK
4

さあ、歩こう！
外に出かけよう！

太ももの前を
伸ばす



WORK
5

アキレス腱を
伸ばす



歩く前に簡単にできる準備体操のご紹介です。

体操は、からだの動きが良くなりケガの予防になります。お勧めです！

歩くことで健康を維持しましょう。歩く速さは、うっすらと汗ばみ、息がはずむ程度が最適です。

秋からはじめよう！

中高年の方向けの、地域の体操教室をご紹介します。
★の数が難易度です。
星の数が多いほど、難易度が高めの教室です。
運動の秋！一緒に初めてみませんか？



石川市民センター

- ◆サークル・タンポポ ★★★
日時：毎週水曜日 10:00～11:30
費用：月1500円
スクエアステップ体操。体操&脳トレ
- ◆ねむの木 ★
日時：第2・4火曜日 10:00～11:00
費用：年2回1000円
椅子を使った体操
- ◆シニア体操クラブ ★
日時：毎週木曜日 10:00～11:00
費用：1回300円
床に座ってストレッチ。ピンピンコロリ体操。
- ◆やよい会（自彊術）★★
日時：第1・2・4水曜日 10:00～11:30
費用：年会費3000円・1回500円
床に座って行います。椅子使用可。
- ◆パープル（自彊術）★★
日時：毎週金曜日 13:30～15:00
費用：年会費3000円・月2500円
床に座って行います。椅子使用可。

小宮公園

- ◆青空体操 ★★★
日時：毎月第2木曜日 10:00～11:30
費用：無料
屋外で理学療法士による椅子を使った体操。
体操後は園内をパークレンジャーと散策。

前大谷会館

- ◆げんきクラブ大谷 R7年1月～開始！
日時：毎月第2水曜日 10:00～11:00
費用：無料
椅子を使った体操。

宇津木台町会会館

- ◆きらく会 すこやか体操 ★
日時：第2・4木曜日 10:00～11:00
費用：年2400円（シニアクラブ会費として）
椅子を使った体操。

パークヒル宇津木台店第2団地集会所

- ◆パークヒル体操（自彊術）★★
日時：毎週火曜日 10:00～11:30
費用：年会費3000円・1回500円
床に座って体操。椅子使用可。

小宮会館

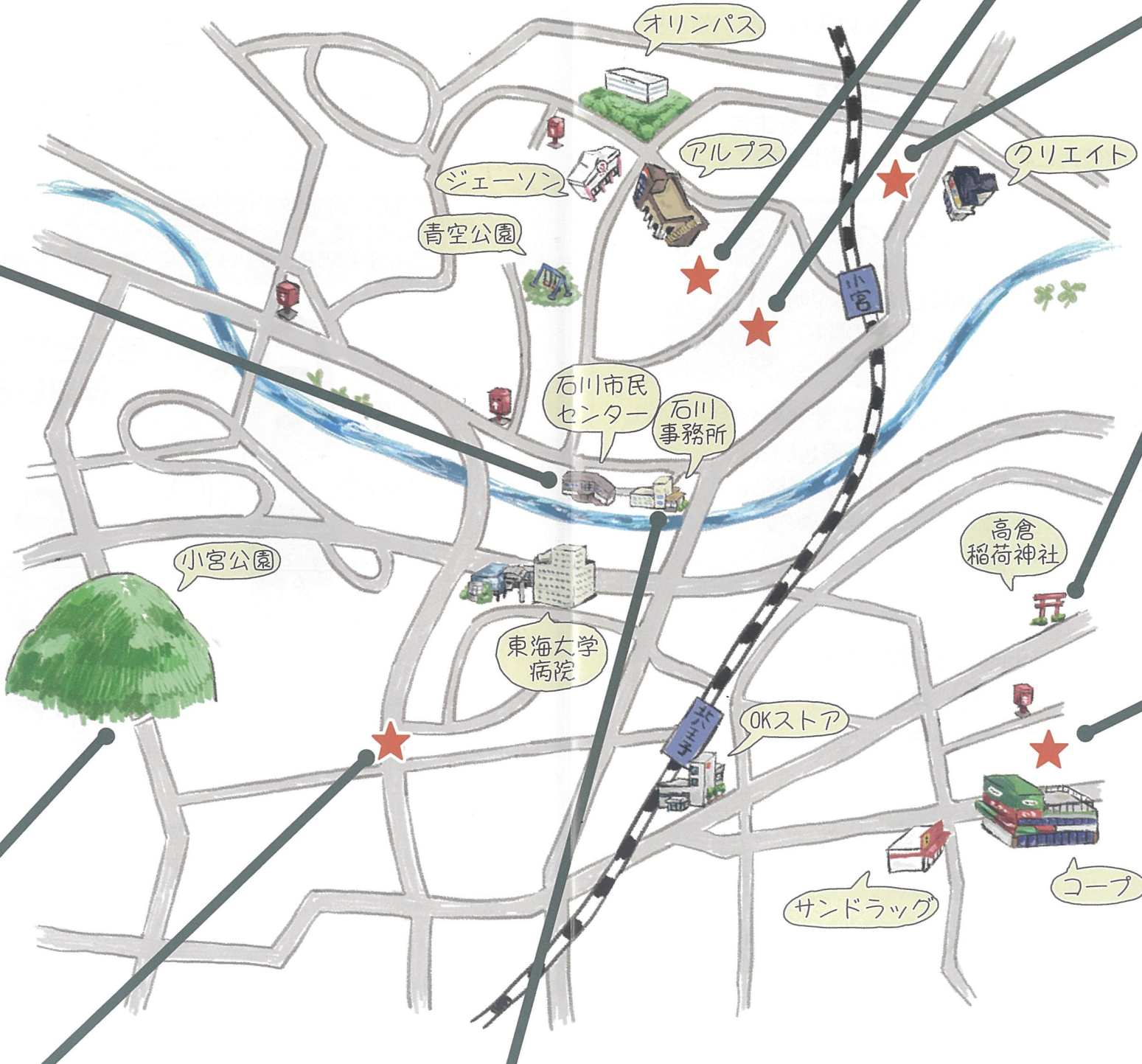
- ◆小宮なごみ会 ★
日時：毎週水曜日 10:00～11:00
費用：1回200円
床に座ってストレッチ、ピンピンコロリ体操。

高倉町稲荷神社社務所

- ◆優遊クラブ ★
日時：第2・4月曜日 13:30～14:30
費用：3ヵ月1000円
椅子を使った体操。

都営高倉団地集会所

- ◆T・Cいちご ★
日時：月2回木曜日 14:00～15:00
費用：無料
椅子を使った体操。
- ◆おたすけあいたいSOFT ★★
日時：毎週金曜日 10:00～10:45
費用：無料
スローオンラインフィットネス。椅子使用。



石川事務所 2階 はちまるサポート石川交流スペース

- ◆らくらく体操 ★
日時：第1・3金曜日 10:00～11:00
費用：1回500円
椅子に座って行います。
- ◆金曜会 ★
日時：第2・4金曜日 10:00～11:00
費用：1回500円
椅子に座って行います。



詳細は長堀まで
お問合せください！

TEL:042-631-0071



敵は心理のプロ!!

出るな!
開けるな!
関わるな!



「フット・イン・ザ・ドア」という言葉をご存知ですか？

セールスマンがドアに足を挟むことが由来の言葉で、「人は小さな要求を一度受け入れると、次の要求を拒否しにくくなる」という気持ちを利用した心理テクニックのことです。

詐欺師は心理操作に長けており、あらゆる心理テクニックを駆使するプロ集団です。

普段は用心深い人ほど、その用心深さに付け込んで、詐欺のターゲットとして狙ってきます。

当センターにも、石川町や久保山町、丸山町など、詐欺被害と思われるご相談が寄せられています。

例えば こんな エピソード

電話で「健康食品の無料サンプルをお送ります」と言われ、住所を教えた。

後日、同じ業者から電話があり、専門用語を駆使した商品説明をされたので、「はいはい」と返事をしていると、いつの間にか定期購入の契約を結んでしまっていた。



弁護士を名乗る人物から、「未払いの訴訟があり、すぐに対応しないと財産が差し押さえられる」との電話があった。怪しいと思い、電話の相手に法律について質問をしたところ、相手が流暢に答えられたので信頼した。その場で罰金を支払ったが、後日調べたところ、訴訟自体が存在していなかった。

相手は心理テクニックのプロです。

「電話に出ない、ドアを開けない、関わらない」が最も効果的な対応方法です。

万が一、巻き込まれてしまった時は、落ち着いて、**警察（110番）** または **八王子市消費生活センター（042-631-5455 もしくは 188）** に相談しましょう！

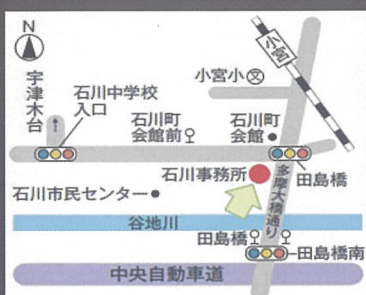
募集しています！

高齢者・認知症の方への、ちょこっとボランティアをしてくださる方を募集しております！

ちょこっとってどんなことかな？私でもできるかな？などなど。

是非お気軽にお問合せください！

【お問合せ先】 042-631-0071



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

