

# 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、穏やかに聞か”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。ほつ  
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  
体力づくりに励みます。

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  
とを考えていけたら嬉しいです。

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。今後とも楽し  
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

## 通信 **とこてく** 高齢者あんしん相談センター石川

令和6年度  
4月号



特集

てく水活用術  
● センター職員紹介

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。



で



や

市内で使える  
ポイントに!



# てくポ 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うことや、ペイペイに変換することができます。

例えば...▶▶▶

年代・性別によって  
且歩歩数が決定



1ポイント

(1日1回分)

1ポイント=1円

として、市内の登録  
ショップでお買い物



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。

詳細はこちら  
PayPay公式サイト



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  
30ポイント!  
(1回)



当センター

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