



長房あんしんだより

令和6年
1月号

新年あけましておめでとうございます。

昨年も地域の皆様・関係機関の皆様のご支援のもと様々なお話し合いやイベントを通してつながることができました。本当にありがとうございました。2024年も地域の皆様と一緒に、やさしい町づくりができるよう「町の声を聴く」「ともに考える」「ともにあゆむ」をモットーとして参ります。2024年もよろしくお願い致します。

職員一同

高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業

スマートフォン相談会

参加無料
申込不要

当日会場に直接お越しください。

スマートフォンの使い方や操作方法に関する
疑問・不安を解消しませんか？

QRコードの読み取り方法は？
ビデオ通話のやり方は？
キャッシュレス決済のやり方は？
Wi-Fiの接続方法は？
などなど

専門アドバイザーが1対1で丁寧に教えます。

各日先着
10名

日時	1/5(金)・1/10(水)・1/12(金) 1/15(月)・1/17(水)・1/19(金) 1/22(月)・1/24(水)・1/26(金) 1/29(月)・1/31(水)
会場	八王子市高齢者あんしん相談センター長房相談室 住所：八王子市長房町340-12 コピオ長房2階
対象	スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民の方
持ち物	特にありません。 ご自身がお持ちのスマートフォンについて相談されたい場合は、ご持参ください。 (デモ機のご用意もあります。)

お問合せ 高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業事務局
TEL:03-6386-5470 (年末年始を除く 平日9時~17時)
※上記の電話番号での事前申込受付は行っていません。

主催：東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部

ひったくり被害に 気をつけて！

- 歩行中、後ろから近づくオートバイに乗った犯人にかばんを盗られた。
 - 自転車のカゴにいれていたバックを信号待ちで盗られた。
 - 買い物カートにかけていたバックを店舗内で盗られた。
- 誰もが被害に遭う可能性があります。
ちょっとした心がけや工夫で防げます。

被害にあったらすぐに
高尾警察署へ

042-665-0110



見守り新鮮情報

高齢者あんしん相談センター長房

12月13日開催
横山第二小学校のキッズサポーターが認知症川柳を作ってくれました。 Thank You

にんちしよう みつものないを
気がつける

まわり見て こまっていたら
てっただおう

こわいけど みかたはいるよ
せつたいに

にんちしよう やさしくしよう
おたがいに

がんばって みんなで守ろう
こうれいしゃ

Let, enjoy 介護予防 part42

寒い冬こそ、高齢期のうつを予防しましょう！

身体の衰えや病気の罹患、仕事の喪失、家族や社会との交流の減少、身近な人の喪失体験や配偶者や親しい人との死別など、ライフイベントによる体験がうつ病の引き金となります。

- ①つらい時は気持ちを話してみる。
- ②自分の負担を軽くする。
- ③生活リズムを整えてよく休養する。
- ④おかしいと思ったら医療機関で治療を受けましょう。



笑いの健康体操

1/10(水)・1/24(水)
集合 10:00
開催 10:15~11:00

場所 コピオ長房バス通り側軒下
講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

雨天
中止

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階
Tel 042-629-2530

やさしい町づくりプロジェクト

令和5年度
小・中学校編
第2弾



八王子市立横山第二小学校 2023.12.13 (水) in 体育館
認知症キッズサポーター養成講座+高齢者疑似体験+車いす体験

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

もし自分の家族が認知症になってしまったときは、強い口調で怒るとかけせず、思いやりある行動をしようと思った。街中で困ってそうひかいたら、怖からせないように優しく話しかけようと思う。

②車いすに乗って、どう感じましたか。

小さな段差でもすごく怖かったし、操作も手順が思ったより多くて、あまり難しそうには見えていなかったから、すごくびっくりした。



③今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症や車いすなどについて調べ、理解すること。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症のことをよくわかった。認知症になってしまった人と、どう接するかをすればいいのかも学べて、とても勉強になりました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

もし、自分の祖母や祖父が車いす生活や認知症になったら、「こうすればいいんだ!!」と思いました。



②車いすに乗って、どう感じましたか。

意外とおす時は難しく、上がった時などが特に難しかったです。乗る時は、できるだけ相手にめいわくをかけない用に気を付けてやったので、とても難しかったです。このような事を毎日しないといけないか、と考えるととても大変そうです。

③今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症の方には優しくおはようございます!「こんにちは!」と声をかける。
困っている時には「大丈夫ですか?」と優しく聞く。

④質問や疑問に思ったことがあったら、書いてください

- 認知症の方は、最終的に家などのように帰っているのですか?
- 認知症の方は、料理などの細かい作業をしているのですか?

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症の人への接し方や接し方のポイントを知れました。だからこれから自分のおばあちゃんにいはいいます。

③今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

おまわりの人が叫ぶ声を聞いて助けられる事なら助け、手も出来ない事なら近くの大人に言う。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

自分がもしおとしりになり、たが言失口症になるかもしれないとして、認知症はあまりしりなぬなかなとこまなべた。

③今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

自分のおばあちゃんやおじいちゃんが、認知症になり、車いすに乗るようになったら、やさしくしようと思いました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

今まで認知症がどういものなのかあまり考えたことがなかったのですが、動画を見て認知症がどんな大変な事かを知ることができました。

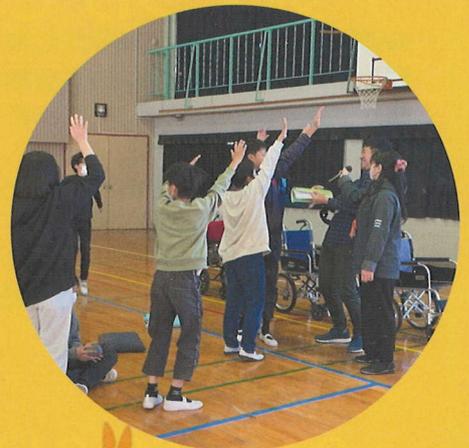
②車いすに乗って、どう感じましたか。

ゴーグルをつけて車いすに乗ったのと同じ視界がわるく、不安があった。たのび高齢者の人の大きさがわかりました。

③今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

これから高齢者の人がこまわっていたり、助けを求めたら、やさしく声をかけ、自分にできることを手伝おうと思います。

横山第二小学校6年生の感想 みんなありがとう!



12地区民生委員児童委員・シルバーサポート八王子
さんのご協力により、無事に終わることができました!

