

長房あんしんだより



令和6年
9月号

もの忘れ保健室 in 長房

最近、物忘れが気になるなあ～
家族の事で相談したいなど
座談と個別相談を平川病院の
看護師と共に開催します！

2024年9月19日(木)
13:30～15:00

【座談13:30～14:30 個別相談14:30～15:00】

場所: シルバーふらっと相談室長房
参加費: 無料 個別相談は事前予約優先
対象者: 長房町・城山手・並木町在住の方
問い合わせ先: 042-629-2531 (シルバーふらっと相談室長房)

共催
医療法人社団光生会平川病院
八王子市シルバーふらっと相談室長房
八王子市高齢者あんしん相談センター長房

9月21日は認知症の日 「世界アルツハイマーデー」です

八王子市では、認知症になっても安心して住み慣れたまちで暮らし続けられるよう、医療機関や介護事業者、ボランティアや市民の方などが協力して、地域ぐるみで支え合うための様々な取り組みを進めています。



消費者
被害
見守り
新鮮情報

高齢者に気を付けて欲しいトラブル10選

- ①屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”
- ②保険金で住宅修理できると勧誘する“保険金の申請サポート”
- ③“インターネットや電話、電力・ガスの契約切替”
- ④“スマホのトラブル”契約内容や操作を確認
- ⑤健康食品や化粧品、医薬品などの“定期購入”
- ⑥パソコンに警告表示“サポート詐欺”
- ⑦“架空請求”、“偽メール・偽SMS”
- ⑧在宅時の突然の“訪問勧誘、電話勧誘”
- ⑨“不安をあおる、同情や好意につけこむ勧誘”
- ⑩偽サイトなどに注意“インターネット通販”



困った時は「消費者ホットライン188」

八王子市消費生活センター ☎042-631-5455



てくポ10ポイント
貯まります

講師
こころ亭久茶

遺言や終活は明るく前向きに

相続と終活

楽しく学ぶ

落語で

9.21土

受付 10:00
開演 10:20～11:20

入場料 無料先着50名
会場内 飲食禁止です

会場 コピオ長房2階 コピオ会議室

申込先☎ 042-629-2530

主催: 八王子市高齢者あんしん相談センター長房
協力: パナソニック エイジフリーショップ八王子

WEB申込先☞



暮らしの豆知識

ローリングストックって知ってますか？

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。災害時に慌てず食べられたもので生活ができます。ぜひ日々実践してみてくださいね。



雨天中止



笑いの健康体操

9/11(水)・9/25(水)

夏時間 9:15～10:15

10/9(水)・10/23(水)

10:15～11:15



場所 コピオ長房バス通り側軒下 無料!
講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

