



## 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12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

## 死亡後手続きガイド を知っていますか？

身近な方が亡くなった際の手続きは利用していたサービスにより異なります。  
ご遺族の負担を軽減するため八王子市では簡単な質問に答えることで必要な手続きを特定することができる「死亡後手続きガイド」を導入しています。

スマートフォンなどからアクセスし、質問に回答することで主な手続きを特定できます。

死亡手続きガイド



おくやみコーナー  
(予約フォーム)



「死亡後手続きガイド」の利用ができないなど、お手続きのサポートが必要な場合は、おくやみコーナー(予約制)の利用ができます。

いずれも市のホームページに掲載されています。



## 令和6年10月15日(火) 八王子市立船田小学校4年生 認知症サポーター養成講座&福祉体験を開催しました



42名受講

協力: 八王子市第12地区民生委員児童委員協議会  
(株)シルバーサポート八王子

## Let, enjoy 介護予防 part49

### 食材で感染予防!

免疫力を上げる食材を積極的に取り入れて免疫力を上げましょう。

1. 発酵食品 ⇒ 腸内の善玉菌を増やす! 納豆・ヨーグルト・チーズ・キムチ・ぬか漬け・味噌
2. 食物繊維の豊富な食物 ⇒ 腸内環境を正常に保つ しめじ・しめじ・さつまいも・長芋・ごぼう・レンコン等
3. ビタミンCを含む果物 ⇒ ウイルスへの抵抗力を助ける キウイフルーツ ● オレンジ ● いちご ● かき ●

※鍋料理は、一度にたくさんの食材がとれて体もあたたまるのでこれからの季節にはオススメです。

雨天  
中止

## 笑いの健康体操

12/11(水)・12/25(水)

1/8(水)・1/22(水)

10:00集合 10:15～11:00

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

参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

消費者  
被害  
見守り  
新鮮  
情報

### 悪徳 点検業者に注意!!

依頼していないのに給湯器や、住宅の点検をするといっ  
て、突然個人宅を訪問する業者が急増中です。

必要のない交換や、工事の契約を勧められ、  
高額な契約をしてしまった例が出ています。



市では、特定の業者に訪問点検を依頼することはありません。  
市を名乗る給湯器などの訪問点検は拒否してください。  
在宅中でも玄関ドアの鍵をかけ、不審な訪問があった場合には  
ドアをあけず不要なものは、きっぱりと断りましょう。

年末は犯罪が増える傾向にあります。業者が断っても帰ってく  
れないなど危険を感じたら、迷わず110番通報をしましょう。

お困りの場合は消費者センターに相談してください。

八王子市消費生活センター ☎631-5455



# やさしい町づくりプロジェクト

令和6年度  
小・中学校編  
第1弾

八王子市立船田小学校 2024.11.5 (火)

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。

認知症で苦しんでいる人がいることを知って  
自分で「もたれか」を助けたいと思いました。

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。

認知症の方が近くにいたら話をかけ、やさしく

教えてあげようと思いました。

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。

こまている人などにせきよくてきに助けたいです。

②車いすに乗って、どう感じましたか。

いつも自分であるいているのが  
ふつづではないんだと思いました。

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。

「おは」なども、とやさしくしたり、

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。

道にまよっている人や何かにこまっている人にも  
今日から助けてあげようと思った。

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。

みちによっていろいろな人を見たらすこし見てずっと  
まよっていたら大人にいてみちをおしえる。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症になると、田にちなどをわすれてはまって、  
何回も耳がれることがある。でも、やさしくゆくり  
おしえてあげることは大切なこと"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。

こまっている人がいたらたすけてあげたいです。

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。

ひいおばあちゃんかこまっていたら助けてあげよう  
思いました。こまっている人がいたら助けてあげよう  
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。

認知症の方は聞いたこともすぐわすれちゃうから  
何回も聞いてきてお話をしおしえてあげよう  
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。

おばあちゃんやおじいちゃんか認知症になっても

やさしく何回も教えてあげよう!! 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。

「おちし」の人を見かけ(おちし)の前)  
「次」がけたすけたいな思った。

## 船田小学校

## 4年生!

## 感想を

## ありがとう!



八王子市第12地区民生委員児童委員協議会・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!