



# 長房あんしんだより

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。

先着順

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で丁寧にお教えます。

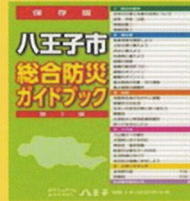
日時	2023年(令和5年) 9/4(月)・9/6(水)・9/8(金) 9/11(月)・9/13(水)・9/15(金) 9/20(水)・9/22(金)・9/25(月) 9/27(水)・9/29(金)	各日先着 15名
	開催時間 13:30～16:00	
会場	八王子市高齢者あんしん相談センター長房相談室 住所：八王子市長房町340-12 コピオ長房2階	
対象	スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民の方	
持ち物	特にありません。 ご自身がお持ちのスマートフォンについて相談されたい場合は、ご持参ください。 (デモ機のご用意もあります。)	

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

## 9月1日は防災の日

台風や集中豪雨による風水害時や首都直下地震などの大規模災害に備え、日頃から命を守るための環境の点検や7日分の水や食料の備蓄、内服薬や介護用品の備えなど点検をしてみましょう。大規模風水害時の避難所を八王子市総合防災ガイドブックで調べておきましょう。台風は、避難に使える時間があるため、早めに安全な場所に移動しましょう。豪雨の中の移動はかえって危険な場合もあるため、垂直避難をする場所を想定しておくことが大切です。八王子市や東京都防災ホームページを確認してみましょう。東京マイタイムライン(防災行動計画)のご紹介もあります。



## Let, enjoy 介護予防 part39

～人生100年時代、長く元気でいるためのヒント～  
人とふれあう、サロンや地域の教室、通いの場など社会参加を続けていくことが、フレイル予防等につながります！  
長房圏域の「地域資源マップvol.2」を作成しました(^^)是非、ご活用してください！！  
冊子版も9月～包括長房内に準備してございます！！



特殊詐欺被害

見守り新鮮情報

## 市役所をかたる 還付金詐欺にご注意！！

長房圏域において、八王子市役所職員を名のりキャッシュカードを持ち、銀行ATMに行くよう指示し、携帯電話で手続きを促す手口が報告されています。還付金をATMで手続きを促すことはありません。詐欺を疑う電話がかかってきたときは、身近な人や警察署に相談し、未然に防ぐための行動をとりましょう。

高尾警察署 ☎ 665-0110

## 笑いの健康体操

9/13(水) 9月は開催時間 9:15～10:15  
9/27(水) 9:15～10:15  
10/11(水) 10月は開催時間 10:00～11:00  
10/25(水) 10:00～11:00

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



©H.NAGAFUSA

高齢者あんしん相談センター長房

開所時間: AM9:00～PM5:30 休日: 日・祝・年末年始

※状況により開所日、開所時間が変更となる可能性があります。