



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



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で丁寧にお教えします。

各日先着15名

日時	12/1(金)・12/4(月)・12/6(水) 12/8(金)・12/11(月)・12/13(水) 12/15(金)・12/18(月)・12/20(水) 12/22(金)・12/25(月)・12/27(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

11月1日開催

船田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。



お年寄り 話をうね
高れいしゃ やさしくさせえ
いい未来

おもいやり みんなもやろう
たすけあい

にんちしよう やさしく声かけ
だいじだよ

やさしさであんしんできる
サポートを

消費者被害 見守り新鮮情報

八王子市役所から
医療費・税金が戻る
「ATM」で手続き
と言われたら...

詐欺!

あやしい電話があったら
高尾警察署へ
042-665-0110

寒い季節は気をつけて
ヒートショックにご用心

ヒートショックとは、急激な温度変化による
血圧変動が引き起こす健康障害のことです。
暖かい場所から急に寒い場所に移動した時など、
温度差で血圧が変動することで脳梗塞や心筋梗塞を
起こす危険が高まるので注意が必要です。
お風呂・トイレなど暖房器具が設置されていない
場所はヒートショックが起きやすい場所と
言われています。暖房器具を上手に使用し、
温度差が生まれにくい環境を準備しましょう。

Let, enjoy 介護予防 part41

冬型栄養失調に気を付けて

冬は寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します!
~冬に不足しがちな栄養素~

- ①マグネシウム~寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻す効果があります
(油揚げ・納豆・ひじき・海苔・昆布など)
- ②葉酸~赤血球の材料の一部。身体を温めるために酵素を体中に届けます
(ほうれん草・小松菜・春菊・レバーなど)
- ③脂質~保湿成分。温度が低下すると、乾燥を補うために使われます
(魚・オリーブオイルなど植物性の脂質。)

笑いの健康体操

12/13(水)・12/27(水)
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

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1弾



八王子市立船田小学校 2023.11.1 (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

お話しや動画を見て、どう思いましたか。
前までに痴呆についてあまり知らなかったけど、
今回の学習に痴呆について知れて良かったです。
他のことも知れたと思います。

車いすに乗って、どう感じましたか。
だんしゃや下り坂をおりるときに、
タイヤが「かタン」とやれたので
その時に少しこわくなりました。



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。
車いすや痴呆の人と会ったら
やさしく、ゆっくり、大きな声で
話したいなと思いました。

車いすに乗って、どう感じましたか。
だんしゃの時や坂を下る時、少しこわかったけど
声をかけてくれたので安心しました。

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。
痴呆の人を見つけたら、やさしく声をかけ
たいなと思います。

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。
痴呆のことや聞いたことがなかったのでも、動画を
見るとよく分かったなと思います。痴呆のこと
を調べて、助けたいなと思いました。

② 車いすに乗って、どう感じましたか。
登りや下りはこわかったけど「登ります」「下ります」と言
ってもらって安心して登ったり下ったりできました。

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。
車いすの人や痴呆の人と出会ったら、優しく声をかけたり
することができそうです。

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。
どんな時でも人はいい方になるように、病気の
進行がおそくついたりすると聞いたので、
これから、おばあちゃんたちにもやさしくしたい
なと思います。

④ お話しや動画を見て、どう思いましたか。
「人知症」という病気を始めて知ったので
とても勉強になりました。また、人知症と
どんな病気なのかを知れてうれしかったです。

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。
お年よりの人から「今日は何日？」と聞かれ
たら、やさしくおしえてあげることができ
そうです。

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。
お年よりの人から「今日は何日？」と聞かれ
たら、やさしくおしえてあげることができ
そうです。



船田小学校4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！

