



# 長房あんしんだより

令和6年  
2月号

## 大規模災害に備えて

この度の令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々にお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆様ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。  
皆さんも改めて、防災用品の準備や用品が古くなっていないかなど、点検を行いましょう。いざという時にしっかりした備えがあると、落ち着いて行動することができ安心です。

### 避難するときに最低限 必要なものチェックリスト

- 水
- 食料品
- 使い捨て食器類
- 懐中電灯
- 薬・救急用品
- 貴重品・身分証明書のコピーなど
- 身を守るもの(ヘルメットや笛など)
- 筆記用具
- 日用品(タオル・ティッシュ・メガネなど)
- 衣類・下着類・歩きやすい靴
- 清潔用品・洗面用具(ウェットティッシュ・歯みがきなど)
- 情報確認手段(ラジオ・スマホ・充電器など)



### 高齢者がいる家庭

- 持病薬・お薬手帳のコピー
- 入れ歯・杖・補聴器など
- 大人用紙オムツ・介護食など



## Let, enjoy 介護予防 part43

### 冬場の脱水にご注意ください！

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。また、部屋の中では暖房を使用するため更に乾燥します。気付いたら体から水分が失われている…という状態になりやすいのです。夏場のみならず冬場も水分補給を心がけましょう。

## 笑いの健康体操

・2/28(水)  
・3/13(水)・3/27(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

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



先着順  
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で丁寧にお教えます。

各日先着  
10名

日時	2/2(金)・2/5(月)・2/7(水) 2/9(金)・2/14(水)・2/16(金) 2/19(月)・2/21(水)・2/26(月) 2/28(水) 開催時間14:00~16:30
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

消費者  
被害

見守り  
新鮮情報

## 気を付けて！ 訪問購入

事業者が自宅へ訪問して、貴金属の強引な買い取りを求める『訪問購入』の被害が急増しています。  
前もって訪問を約束した場合でも事、前に承諾のない物品の売却を求めることはできません。売るつもりのない貴金属などの売却を迫られても、むやみ見せず、きっぱりと断りましょう。  
トラブルになったときは  
消費生活センター 042-631-5456