



# 長房あんしんだより

令和6年  
3月号

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で丁寧にお教えします。  
各日先着10名

日時 3/1(金)・3/4(月)・3/6(水)  
3/8(金)・3/11(月) 3/13(水)  
3/15(金) 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

今月で終了!!!

## NAGAFUSA ミライ☆ミーティング VOL.03

はちおうじ  
人生100年  
サポート企業

~それぞれの視点からのフィールドワーク~

「歴史」「安全」「魅力」

陵南公園・旧石器遺跡・船田古墳遺跡・御陵線・幼年学校正門跡など  
チームに分かれて多世代で長房を探検してみませんか？

日時 2024年 3月23日(土)  
9:30~12:30

集合場所 コピオ長房2階会議室

長房町・城山手・並木町在住の方

マルシェ

同時開催

雨天時

ワークショップのみ

フィールドワーク参加者募集【各先着10名】

Aコース10名(陵南公園)

Bコース10名(旧石器遺跡・船田古墳遺跡・御陵線・幼年学校正門跡)

問い合わせ先 包括長房 042-629-2530

共催

八王子市

八王子市高齢者あんしん相談センター長房

(株)スーパーアルプス・BASEL×TAKAOCOFFE

協力団体

都営長房アパート連絡協議会・八王子市青少年対策長房地区委員会  
八王子市第12地区民生委員児童委員協議会・はちまるサポート長房  
高齢者在宅サービスセンター長房・シルバーふらっと相談室長房  
長房学童保育所・船田小学校学童保育所・東京都立富士森高校  
法政大学たまぼらゆうやけプロジェクト・創価大学児童文化研究部  
多摩部の公園パートナーズ(都立陵南公園)・teamおはぎcafe

2月22日開催  
横山第二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。

川柳の投稿内容:

- にんちしょうちかごころにばり かわせう
- にんちしょうちかごころにばり たいせつな やさしいこえかけ
- にんちしょうちかごころにばり たいせつな やさしいこえかけ
- にんちしょうちかごころにばり たいせつな やさしいこえかけ
- にんちしょうちかごころにばり たいせつな やさしいこえかけ

### 義援金詐欺に注意!

地震、大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。ボランティアを名乗る女性から募金を求める不審な電話があった。市役所の者だと名乗る人が自宅に来訪し義援金を求められた。

～対策ポイント～

- 金銭を要求されても支払わない
- 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断る

公的機関が、電話等で義援金を求めることはありません。

八王子市消費生活センター ☎631-5455

〒193-0824  
八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階  
Tel 042-629-2530

## 東日本大震災から13年

### 地震直後の行動

- ①落ちていて火の元を確認する
- ②屋内では落下物等に注意する
- ③窓や戸を開けて出口を確保する
- ④屋外では門や堀には近寄らない

### 事前にできる対策

家具類が転倒、落下防止対策  
防災用品(食料、水、薬等)を確保  
避難経路や避難所や安否確認等を確認しておく

## Let, enjoy 介護予防 part44

### 春は自律神経の乱れに気をつけよう!

この時期は寒暖差や気圧の変動の影響により自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われていています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状を引き起こしてしまうこともあります。

～自律神経のバランスを整える3つのポイント～

- ①朝食は抜かない
- ②軽めの運動をする
- ③睡眠環境を整える



## 笑いの健康体操

・3/13(水) ・3/27(水)  
・4/10(水) ・4/24(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

雨天中止

## 高齢者あんしん相談センター長房

# 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3弾

八王子市横山第二小学校 2024.2.22(木) 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

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。  
にんぎょうの人がこまっていたら、キッズサポーターとして、  
たすけたいです。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

母、父が年をとり、認知症にならないか心配になりました。  
でもやさしくせしたら、少し大丈夫になると知って、安心  
しました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症ってなりたくもない人たちが認知症になって  
まわりの人の思いやりがすごく大切な人だと思いました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症の方の症状や、その時、どのようにせしたら  
いいかなどが知れておもしろかったです。認知症の方や、他の  
お年よりの方にも、やさしくしてあげたいと思いました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

私も認知症の祖母がいるのですが、今までの自分の言動  
を反省しなければいけないなと思いました。

②車いすに乗って、どう感じましたか。

介助者に車いすを押してもらっている時は、うれしそうにして、  
車いすの操作を他人にゆだねる際の不安や恐怖など  
を実感することができました。

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。

困っている人を見かけたら、声をかける。  
認知症の方には、思いやりをもて接し、彼らの不安に  
寄り添う姿勢を見せること。

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、わたんの生活で、色々なことこまられているのだと思いました。  
認知症が進んでしまうと、大変だけれど、周りの人々の協力があれば、  
認知症の人でも安心して、くらせることが分かりました。

②車いすに乗って、どう感じましたか。

車いすに乗って、ゴーグルをしていたから、少しわからなかったけれど、  
かい助者に声をかけてもらえると、安心して乗れることが分かりました。  
車いすに乗るのにも、認知症の人と関わるのにも、やさしく声をかける  
ことが大事だと思いました。

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。

認知症の方の事をもっと知って、理かいていくことです。  
認知症の方の事をもっとよければ、認知症の方とも、せしやすくなると思います。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

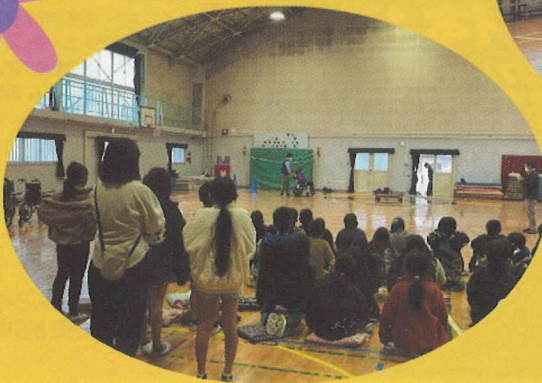
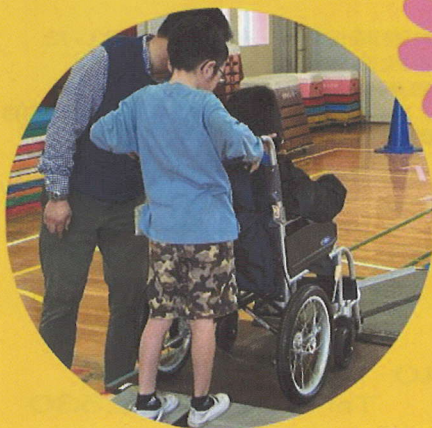
認知症のことをまわりの人がたけて、動画や説明がわかりやすくて  
いろいろなことを知りました。

①認知症のお話や動画を見て、どう思いましたか。

認知症のことをまわりの人がたけて、動画や説明がわかりやすくて  
いろいろなことを知りました。

## 横山第二小学校4年生の感想 みんなありがとう！

## 先生も感想ありがとう！



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！