

長房あんしんだより



令和6年
6月号

短期集中ハッピーチャレンジプログラム

ハチプロってご存じですか？



普段の生活の中で、心身機能の低下を感じている方に対し、3か月間、リハビリテーション専門職が「個別面談」を中心とした暮らしのコーチングをするサービスです。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリの専門職がご本人に
適したアドバイスをします。



特に次のような困りごとが

ある方におススメ！

- ・外出の機会が減り、体が弱ってきた
- ・最近、何をするにも億劫でやる気が出ない
- ・転倒するのが怖くて散歩も出来ない

費用：無料

期間：3か月間

送迎：原則あり

対象者：要支援認定者
又は事業対象者の方

開催場所



詳細は
こちらから



高齢者あんしん相談センター長房
042-629-2530ご相談ください。



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6月20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

Let, enjoy 介護予防 part45

暑さに備える！今から始める夏対策
今年も猛暑が予想されています。6月から少しずつ暑さに身体を慣らしておくことが重要です。暑熱順化を促すため、涼しい時間帯に散歩をしたり、適度な運動を心がけましょう。また水分補給はこまめに行い、汗をかく習慣をつけることで、体温調整機能が向上します。健康に夏を乗り切るため、今から準備を始めましょう。

消費者被害
見守り
新鮮情報

「もうけ話」には乗らないで！

うまい話はありません！インターネット広告やSNSの情報を安易に信じないようにしましょう。友人などからの誘いで断りにくいと思っても、不要な契約は、はっきり断りましょう。「すぐに元がとれる」などと言われても、借金をしてまで契約しないでください。

「簡単にもうかる」などの甘い言葉に注意しましょう。(情報商材、暗号資産(仮想通貨)やマルチ商法など)

高尾警察署 ☎042-665-0110

八王子市消費生活センター ☎042-631-5455



雨天中止



笑いの健康体操

・6/12(水) ・6/26(水)
・7/10(水) ・7/24(水)

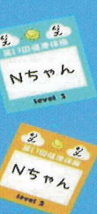
集合 10:00

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

無料！



笑いの健康体操実行委員会

参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)

☎→629-2530

八王子市高齢者あんしん相談センター長房 (地域包括支援センター長房)

〒193-0824 八王子市長房町340-12コピオ長房2階 TEL042-629-2530

開所時間：AM9:00～PM5:30 休日：日・祝・年末年始 ※状況により開所日、開所時間に変更となる可能性があります。

