

# 長房あんしんだより



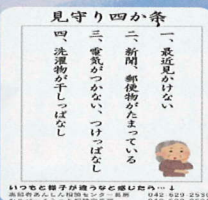
令和6年  
7月号



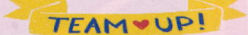
## 地域の見守り活動

### ～支えあいネットワーク～

令和6年5月25日(土)  
長房西団地連合自治会・都営長房西アパート連合自治会  
長房ふれあい館にて、支えあいネットワーク自  
治会長向け研修を開催いたしました。  
研修では、高尾警察署からのアドバイスや安否  
確認の事例や地域住民同士の支え合いの大切さ  
について共有させていただきました！  
今年度 要援護者⇒468名 協力員⇒150名



令和6年6月1日(土)  
市営中耐自治会  
支えあいネットワーク協力員研修の開催。  
後藤自治会長より支えあいネットワークの概  
要、包括より見守りのポイントなどの説明を  
行いました。今後、高齢化が進むなかで、自  
治会でのつながりがより大切になることをみ  
なさんと一緒に共有することができました！  
栄養講座(ベジチェック)も開催しました！  
今年度 要援護者⇒31名 協力員⇒18名



## 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7月18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



## 大学生と共に スマホ相談会



～一緒に楽しく学んでませんか？～

令和6年 7月27日(土)  
14:00～15:30

場 所: 高齢者あんしん相談センター長房会議室  
定 員: 先着 10名  
講 師: 包括職員 & 法政大学生

参加  
無料

長房町・並木町・城山手在住の65歳以上の方が対象

申込方法 TEL⇒042-629-2530

主催: 八王子市高齢者あんしん相談センター長房  
協力: 法政大学(たまぼら)ゆうやけプロジェクト

## Let, enjoy 介護予防 part46

### 酷暑予報!! 熱中症予防 が大切!!

環境省は令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用を開始しました。



- ★エアコン・扇風機を上手に利用
- ★部屋の温度を測り風を通す
- ★こまめに水分、塩分補給
- ★シャワーや濡れタオルで体を冷やす
- ★外出時は日傘・帽子を利用
- ★涼しい服装

## 消費者被害 電話勧誘や訪問販売に注意!!

**見守り新鮮情報**  
「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安をまわし、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。要請していないのに勧誘してくる販売には注意しましょう。

消費者ホットライン  
188番 (相談無料)

雨天  
中止



## 笑いの健康体操

・7/10(水) ・7/24(水)  
夏時間 9:15～10:15  
8月は高温のためお休みです



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 会加申込(高齢者あんしん相談センター長房) ☎→629-2530





# 長房元気UP研究所?

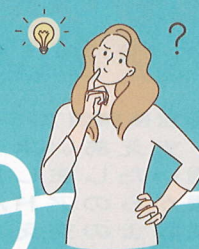
～ご自身の健康を探究する新しい通いの場～

YouTubeを観ながら行う運動

## SOFT

(スローオンラインフィットネス)

認知症予防にも効果あり



Q: どんな運動なの?

A: 無理のない動きを繰り返して行います  
運動が苦手な人でも取り組みやすい  
座ったままでできる運動です  
こちらで紹介動画が見れます



体力医学研究所による



## 体力測定会



年2回開催予定

事前申込  
不要

無料

日時 毎週金曜日(祝日・年末年始除く)

14:00～15:00

対象 長房町・並木町・城山手在住の65歳以上の方  
自ら健康づくりに取り組みたい方

- 場所
- ①高齢者あんしん相談センター長房会議室 (先着25名)
  - ②長房西アパート第6集会所(先着25名)
  - ③長房南アパート第2集会所(先着25名)
  - ④シルバーふらっと相談室長房(先着15名)

持ち物 タオル・飲み物(水分補給) 運動しやすい服装

問い合わせ: 高齢者あんしん相談センター長房 042-629-2530

共催: 高齢者あんしん相談センター長房・シルバーふらっと相談室長房  
長房元気UP研究所実行委員会

協力: 明治安田厚生事業団体力医学研究所

都営長房西アパート連合自治会・都営長房南アパート連絡協議会