

# 長房あんしんだより



令和6年  
10月号



## 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10月17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

## デジタルフロントスポット長房 略称「デジスポ長房」が 10月6日(日)開所！！

旧横山学童保育所  
(長房町450番地)

窓口業務のDXを推進する  
とともに、デジタルに不慣  
れな方のサポートやロビー  
での市民交流を図るがで  
きる施設となります。



市役所とつないで  
リモート窓口でサポート

開所日及び開所時間  
日曜日から木曜日まで  
(金曜日、土曜日、祝日は閉所)  
9時から16時まで

サービス利用には  
マイナンバーカード  
があるとスムーズです

主な取扱業務 ・おむつ専用袋、ボランティア袋の配布  
・指定収集袋減免対象者への配布

- ・住民票の写し交付
- ・印鑑登録申請・印鑑登録証明書の交付
- ・戸籍の証明書交付・課税・納税の証明書など
- ・市税納付(ただし、納付書をお持ちの方のみ)
- ・その他等 問い合わせ先 浅川事務所 042-661-1231  
デジスポ長房042-661-1281



消費者被害見守り新鮮情報

## これも詐欺！！

不安をあおる電話を疑おう！

こういう不安をあおる電話を受けてませんか？

- 「あなたは詐欺事件の容疑者だ！」
- 「あなたのスマホのウイルスで被害者が多く出ている！」
- 「あなたの口座が悪用されて被害者が出た！」
- 「このままだと逮捕だよ！」

不安をあおり現金を振り込ませる手口が流行っています。  
もしかして...と感じたらすぐに質問・相談を！

高尾警察署 ☎042-665-0110



## 笑いの健康体操

10/9(水)・10/23(水)  
11/13(水)・11/27(水)  
10:15～11:15

場所 コピオ長房バス通り側軒下 無料！  
講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎→629-2530

## Let, enjoy 介護予防 part47

### CHECK!!

- ✓脂っこい肉料理が大好き
- ✓間食や夜食をとる習慣がある
- ✓エレベーターやエスカレーターをよく使う
- ✓ストレスが溜まっている。休日は平日よりもだいたい長く寝ている

動脈硬化の最大リスク  
脂質異常を改善する生活術  
血中脂質が高め(脂質異常)でも  
自覚症状はありませんが、何も対  
策を講じずにいると、知らぬ間に  
動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳  
梗塞を引き起こす原因になりま  
す。早めに生活習慣を見直すこと  
が大切です。



- 改善法①脂を控え、食べ過ぎない
- 改善法②間食や夜食、飲酒の機会を減らす
- 改善法③沢山歩く
- 改善法④ストレスをため過ぎない。十分な睡眠時間を確保

