

長房あんしんだより



令和6年
11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11月21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

各種予防接種のお知らせ

インフルエンザ 予防接種

実施時期

2024年10月7日～
2025年1月31日

接種費用2,500円
助成は期間内1回のみ

コロナワクチン 予防接種

実施時期

2024年10月7日～
2025年3月31日

接種費用2,500円
助成は期間内1回のみ

《対象者》

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市に住民登録があり、①または②に該当する方のうち、接種を希望する方。

① 接種当日に65歳以上の方

② 接種当日に60歳～64歳で特定の疾患がある方
※②の方は、該当する疾病の身体障害者手帳または診断書のコピーを接種時に提出してください。

対象者のうち、生活保護利用者・中国残留邦人等支援給付受給者は接種時に証明書を提出することで無料で接種を受けられます。

《実施場所》

八王子市高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関等

消費者被害
見守り新鮮情報

電話で聞かれても絶対に

言っではいけない!

特殊詐欺犯人は電話で資産状況を聞き出します。
タンス預金、キャッシュカードが狙われています。
詐欺の他に強盗・侵入窃盗の被害も発生しています。

電話に出ない!!

在宅時も留守電設定、自動電話録音機、
迷惑防止機能付電話機を活用して下さい!



タンス預金・預貯金を言ってしまった場合は通報を!

高尾警察署 ☎665-0110 (内線2162)

Let, enjoy 介護予防 part48

11月11日は介護の日

11月11日は「介護の日」として、2008年に厚生労働省が制定しました。介護を必要とする人や支える人が、お互いに理解し合い、地域で支え合うことの大切さを再認識する日です。この機会に、介護予防にも目を向けましょう。適度な運動やバランスの良い食事が、介護を必要としない生活を支えます。また、地域での声かけや支援も介護予防につながります。地域全体で支え合い、安心して暮らせる社会を目指しましょう。

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

体力医学研究所による
体力測定会
年2回開催予定

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。思ったままできる運動です。こちらで紹介動画が見れます。

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

笑いの健康体操

11/13(水)・11/27(水)

12/11(水)・12/25(水)

10:00集合

10:15～11:00

場所 コピオ長房バス通り側軒下 **無料!**

講師 松山ほごみさん 参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

