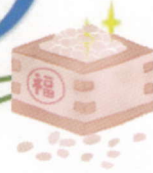


長房あんしんだより



令和7年
2月号



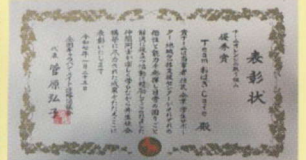
主催：全国キャラバン・メイト連絡協議会

令和6年度認知症サポーター優良活動事例 **チームオレンジ** 部門で

長房の『team おはぎCafe』 が優秀賞を受賞しました！



チームオレンジとは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み。認知症の人もメンバーとして参加します。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されています。



2025.1.25(土) in 砂防会館別館

自動精算機学習会



サポーターの
外出支援により
おはぎカフェ
に参加

本人発信

teamおはぎCafe ～活動内容・経緯など～
認知症の方が万引きと間違われたことで連携会議で話し合いを持ち、認知症サポーター養成講座を地域・企業・学校で開催した。その後、認知症の方や家族の居場所づくりや理解、地域とつながるために、地域サポーター・スーパーアルプスさん・バーゼル洋菓子店さん協力の元、おはぎCafe開催している。地域等からオファー時に、子どもまつり・ポッチャ大会ハロウィン祭り・認知症サポーター養成講座などに参画している。(おはぎCafeは長房圏域の方限定です。)

Let, enjoy 介護予防 part51

簡単にできる寒さ対策

- ① 3首を温める【普段から冷やさない癖をつける】
 - ② 入浴で血行を良くする
【安眠や免疫力アップも期待】
 - ③ 就寝時は特に暖かくする
【就寝時の寒さは病気のもと】
 - ④ 筋肉量を減らさない運動と食事
【日中は活動する、タンパク質を食べる】
 - ⑤ 自律神経の乱れを防ぐ【規則正しい生活】
- 日頃から「温活」を意識してみましょう

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！

2025年 2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

消費者 見守り新鮮情報

実在する 事業者をかたり
未納料金を請求する詐欺に注意

●実在する事業者を名乗り、身に覚えのない未納料金を請求される電話があっても、言われるまま支払ってはいけません。知らない番号や非通知からの電話は「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」ようにしましょう。



高尾警察署 ☎042-665-0110

雨天
中止



笑いの健康体操

2/12 (水) ・ 2/26 (水)
3/12 (水) ・ 3/26 (水)

10:00集合 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

