

長房あんしんだより



令和7年
3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！

2025年 3月27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

令和7年2月17日(月)

八王子市立長房小学校5.6年生

認知症サポーター養成講座&車いすポッチャ

を開催しました

59名受講



協力: 八王子市第12地区民生委員児童委員協議会
(株)シルバーサポート八王子

消費者
被害
見守り
新鮮情報

実在する宅配業者を装った 偽メール等に注意!

偽の宅配業者は、「再配達予約」
「不在通知」などのメール送信し
記載されているURLやQRコードに
アクセスさせ、クレジットカード
情報をだましとられてしまう。

宅配に心当たりがない場合は
一人で考えず誰かと共有しましょう!

高尾警察署 ☎042-665-0110

成年後見制度をご存じですか?

成年後見制度とは認知症・知的障害・精神障害などによ
って物事を判断する能力が十分ではない方について、ご
本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に
支援する制度です。成年後見人制度には2種類あります。

「法定後見制度」

認知症・知的障害・精神障害などで判断能力がすでに不
十分な人のために、ご本人または配偶者・四親等以内の
親族から家庭裁判所に申し立てをし、審判によって後見
人を選出してもらいます。ご本人の判断能力に応じて、
「後見」「保佐」「補助」の3つの類型があります。

「任意後見制度」

本人の判断能力が十分なうちに、将来の判断能力の低下
にそなえ、あらかじめご本人が自ら選んだ人(任意後見
人)に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めてお
きます。将来、判断能力が低下した場合は、法定後見と
同様に家庭裁判所に申し立てを行い、審判後に任意後見契
約による支援が始まります。

ご相談は

成年後見・あんしんサポートセンター八王子 (042-620-7365)

、八王子市高齢者あんしん相談センター長房 (042-629-2530)

Let, enjoy 介護予防 part52

フレイル予防(栄養)

1食の中で主食、主菜、副菜をバランスの良く取り
健康を意識した食生活を行いましょう!

- 1. 主 菜: 肉・魚・卵・大豆製品のおかず
- 2. 主 食: ごはん・パン・麺類
- 3. 副 菜: 野菜・きのこ類・イモ類のおかず
- 4. 乳製品: 牛乳・ヨーグルト
- 5. 果 物: りんご・イチゴ・みかん・バナナ等



雨天
中止

笑いの健康体操

3/12 (水) ・ 3/26 (水)

4/9 (水) ・ 4/23 (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



やさしい町づくりプロジェクト

令和6年度
小・中学校編
第3弾



八王子市立長房小学校2025.2.17(月)

認知症キッズサポーター養成講座+車いすボッチャ

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。

「認知症になりたくて、
しているんじゃないよ、
みんなにお話をしたいです。」

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。

にんちんが...言葉は...あまくはあまりしらがたけどふあん
になったりもあって...自分なものが...あった。

③ 今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症サポーターになって、
認知症の人を
安心させてくれるようにしたい。

③ 今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症にならないけどおじいさんやおばさんの
話を聞いてあげよう、
認知症の人に優しくしてあげよう、
認知症の人に優しくしてあげよう、

③ 今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

にんちんが...人にはかきまわっている人がいたら
お話を聞いてあげよう、

③ 今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症の人には優しくしてあげよう、
認知症の人には優しくしてあげよう、
認知症の人には優しくしてあげよう、

③ 今日から自分にできそうなことは、どんなことがありますか。

認知症の人には優しくしてあげよう、
認知症の人には優しくしてあげよう、
認知症の人には優しくしてあげよう、

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。

お婆さんやお爺さんも認知症になりたくて
なっているわけでもないので
「今日の日付は何？」と聞いた時「さき、
聞いたぞう！」と怒られた時、
どんな気持ちなんだろう？
と思い、悲しくなりました。

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。

自分の親が認知症になったら、
考えてみると辛いこと、
でもどう対応したらいいのかなと
思いました。

① お話しや動画を見て、どう思いましたか。

認知症でもし自分になったら、
自分だけじゃなくて
家族のみんなも困るから、
手伝えることを
手伝えると思った。



長房小学校5.6年生！ 感想をありがとう！

八王子市第12地区民生委員児童委員協議会・シルバーサポート
八王子さんのご協力により、無事に終わることができました！

