

あんあんつうしん

# 安々通信

平成27年 秋季 VOL.11



発行元

八王子市高齢者あんしん相談センター子安  
(地域包括支援センター)

〒192-0904

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

☎042-649-6020

## 認知症サポーター養成講座 開催のご案内



何かと話題の、「**認知症**」。  
だけど、「どういう病気なのか分からない…」「どう対応したらいい  
のか困っている…」という方も多いのではないのでしょうか？  
そこで、NHK 朝の情報番組「あさイチ」でも取り上げられた、  
**認知症サポーター養成講座**を開催します。  
どなたでも参加可能ですので、お気軽にお越し下さい。

受講された方には、  
**オレンジリング  
公式テキスト**  
を差し上げます。

開催日 ● 11月7日 (土曜日)  
● 12月5日 (土曜日)

時間 ● 13:30~15:00

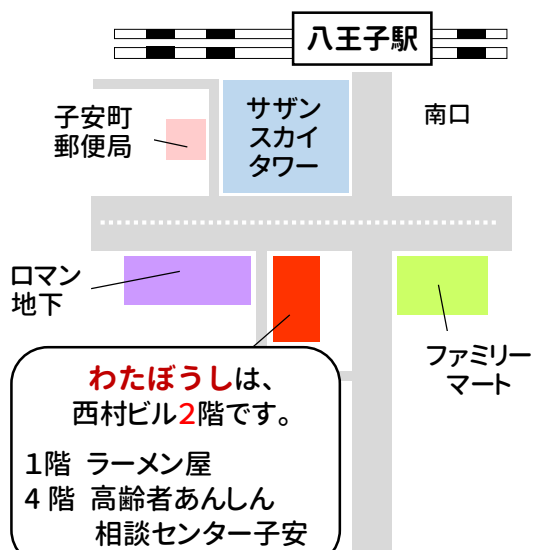
会場 ● 八王子ケアラズカフェ  
わたぼうし

講師 ● 当センター職員

参加費 ● 無料

参加申し込みは、**当センター**まで。

※駐車場がありませんので、公共交通機関等をご利用ください。



しばはしサロンの場所は…

住所 ● 八王子市台町 4-24-1

夜間救急診療所そば

JR 西八王子駅徒歩 10分

柴橋商会株式会社さまの会議室で行います！



### 家族介護者のつどい わたあめくらぶ

時間 ● 13:30~15:00 直接会場へお越し下さい。

会場 ● しばはしサロンまたはケアラズカフェわたぼうし

10月13日 (火) 会場@しばはしサロン

11月11日 (水) 会場@わたぼうし

12月10日 (木) 会場@しばはしサロン

参加費として、100円 (お茶代) をいただいています。

投稿欄  
子安の広場



「安々通信」に作品を載せませんか？  
短歌や俳句、川柳などの作品を募集しています。  
お名前（ペンネーム希望の方は記載）、ご住所、お電話番号を記載の上、葉書かFAXにてご応募下さい。

佐野 一義 様

短歌  
ほほえみの  
二十年前 覚えてる  
母の心は 安らぎの道



PHOTO REPORT

8月 ケアマネ交流会を開催しました！



元気なうちから  
介護予防！

高齢者のための

申し込み受付中！

プラチニア体操

主催 ● 高齢者あんしん相談センター子安



「プラチニア体操」とは、身体感覚の改善を図るために、椅子に座って、重力を負荷に、ゆっくりと手足を動かして行う筋力トレーニングです。

加齢による身体の変化は避けられませんが、正しい体操は、高齢者にも効果があり、健康な体をつくります。

心と体も笑顔になる、「プラチニア体操」で体力をつけ、いつになっても、お元気で生き生きとした生活を送りましょう！

プラチニアとは、「プラチナ」×「シニア」を合わせた名称です。

初回 11月2日(月)

～平成28年10月3日迄

参加お申込み方法

事前にお電話でお申込み下さい。

担当/小野または新井まで

☎042-649-6020

日にち ● 毎月第1月曜日

じかん ● 10:00～11:30

定員：20名程度

会場：八王子ケアラズカフェ「わたぼうし」

持ちもの：飲み物、汗拭きタオル 動きやすい服装

表面に地図が載っています！

私たちは、高齢者の総合相談窓口です。

八王子市高齢者あんしん相談センター子安

担当地域 ● 八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、台町1～4丁目、天神町、南新町  
緑町、上野町、寺町、万町、子安町1～4丁目

開所日 ● 月曜日～土曜日 休日 ● 日曜日・祝日、年末年始 開所時間 ● 9:00～17:30

住所 ● 子安町4-10-9 西村ビル4階

電話 ● 042(649)6020 FAX ● 042(649)6021 公式サイト ● <http://www.koyasu-anshin.jp/>