

あんあん ふうしん

安々通信

平成25年 VOL.3

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

「平岡町健幸わくわく教室」が スタートしました!

平岡町老友クラブが主催、高齢者あんしん相談センター子安の後援による、介護予防教室「平岡町健幸わくわく教室」が7/13からスタートしました。“健幸=健康と幸せ”を目指し、セラバンドというアメリカで開発されたゴム製のトレーニングバンドを使った体操を中心に、約1年間、運動に取り組んでいきます。



杏林大学保健学部准教授の榎本雪絵先生(理学療法士)の指導の下、定期的な体力測定を行いながら、月2回の体操に取り組むことで、普段、あまり使わない筋肉を目覚めさせながら、体力づくりに取り組んでいこうという教室です。

今後、老人会単位などで「介護予防教室を作りたい!」というご相談にもものことができます。高齢者あんしん相談センター子安までお声かけ下さい。

!注意事項!

セラバンドは市販されているものですが、ご自宅でする場合には、必ず主治医と相談し、正しい方法でお使い下さい。

仲間と一緒に座りながら運動(右)



バンドは強度により数種類あります。先生の指導を受けながら、自分にあったバンドを選びます。(上)



ケアマネジャーの事例検討会・学習会を開催しました。

高齢者あんしん相談センター子安では、毎月第3火曜日に、八王子駅北口の「@すまいる」にて、ケアマネジャーを対象とした事例検討会や学習会を開催しています。

事例を通じた意見交換や、八王子市ケアマネジャーガイドラインの内容などを通じた研修を行いました。

老人会や町会での健康講座を開催!!

6/12に、子安町東4丁目若生会の健康講座で、熱中症予防についてのお話しをしながら、水戸黄門体操、職員有志による沖縄三線の演奏を行いました。6/18には、上野町にて「お口の健康講座」、7/9には、台町お元気クラブの健康講座、8/18には、子安町3丁目きらく会にて認知症サポーター養成講座を行いました。



健康講座のひとつま(子安町東4丁目会館にて)

★ホームページを開設しました★

安々通信もインターネットでチェック!



<http://www.koyasu-anshin.jp/>

高齢者あんしん相談センター子安

検索

この度、念願のホームページを開設いたしました。

「高齢者あんしん相談センター子安って、どんなところなの?」という私たちの紹介や、日々の最新情報、お知らせ、これまで発行した安々通信も読むことができます。

お手元で、インターネット環境がある方は、ぜひ、一度、ホームページをご覧ください。

お知らせ板

前回より連載を開始した、「こんにちは!町会です!」は、お祭り時期に重なり、今回は休載します。合わせて、寄稿していただける町会長さんを募集します。お気軽にご連絡下さい!

編集後記

今月号もご覧いただき、有難うございました。配布に御協力いただいた皆様に感謝申し上げます。次号は、来年1月に発行予定となっております。御意見・御感想がありましたらお寄せ下さい。(木村)

地域のオアシス ふれあいサロン紹介



今回は、高齢者あんしん相談センター子安の担当エリアで活動する“ふれあい・いきいきサロン”をご紹介します。

現在、エリア内で活動しているサロンは、3団体あり、月1~2回、みなさんで集まり、お茶を飲んだり、おしゃべりをしたり、レクリエーションをしたりしています。



お茶のみ水大学

台町4丁目の住民の方を中心に、ご近所の絆を大切に、心とからだの健康維持の為に、指体操やゲーム、町内有志による楽器演奏を聞いたり、一緒に唄ったりして楽しんでいるサロンです。

活動場所：台町4丁目会館

活動日時：第1月曜日(13:30~15:30)



お元気クラブ

台町市民センターにて、約20~25人前後で、高齢者の方の交流をしています。毎回、指体操を行い、ゲームや手芸、大人の塗り絵、ボランティアによるハーモニカやマジックをお願いしています。

活動場所：台町市民センター

活動日時：第2火曜日(10:00~11:30)



コミュニティサロン 緑の会

コーシャハイムの自治会を中心に、ゆるやかな住民同士のサロンを開いています。

今年、始まったばかりの新しいサロンです。

夏には、花火大会も行っています。

活動場所：緑町コーシャハイム集会所

活動日時：第2・4土曜日(10:00~12:00)

八王子市高齢者あんしん相談センター子安のご案内

開所日 月曜日~土曜日 開所時間 9:00~17:30 休日 日祝、年末年始(12/29~1/3)

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

住所 〒192-0904 八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

電話 042-649-6020 FAX 042-649-6021

