



令和7年
4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
会と個別相談を平川病院の看護
師と共に開催します！

2025年 4月17日（木）

13:30～15:00

【座談会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3月6日（木）

八王子市立長房中学校3年生

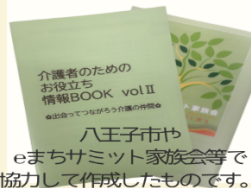
認知症サポーター養成講座 & 高齢者疑似体験ポッチャ
を開催しました 52名受講



協力: 株式会社 フロンティア

社会福祉法人清明会 特別養護老人ホーム長舟園

「介護者のためのお役立ち情報BOOK vol.II」って知ってますか？



八王子市や
eまちサミット家族会等で
協力して作成したものです。

人生100年時代と言われる今日、認知症とともに生きることや、介護をするされる体験は誰にもいつかは訪れるものでしょう。悲喜交々、時には試練を感じながらも、少しずつ今を受け入れることができたなら……。日常の風景に認知症や介護を置いておくことがそなえにつながるように、介護者のリアルな声を集めてみました。家族介護者としての思いを伺いながら、『介護者のためのお役立ち情報BOOK vol.II』をお届けするに至りました。正解はなく、決して解決策をお示しするものでもなく、こんな受け止め方、対処法もあるという一例としてご参照ください。この冊子を手にとった方のヒントとなり、お役に立てれば幸いです。

包括長房に在庫限りですがあります

Let, enjoy 介護予防 part53

春は自律神経の乱れに注意！

新年度のスタートです。気持ちを新たにリフレッシュして過ごしていきたいですね。春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

～ バランスを整える3つのポイント～

- ① 朝食は抜かない
- ② 軽めの運動をする
- ③ 睡眠環境を整える



暮らしの豆知識

花粉症対策



スギ花粉は2月末から急増、多くの地点で3月上旬からピークを迎えています。ヒノキ花粉は3月下旬後半から4月上旬。秋の花粉として知られているのがブタクサ、ヨモギ、カナムグラが8月から10月に飛散します。アレルギー症状がある場合花粉をなるべく家の中に持ち込まない工夫（手洗い・うがい・洗顔）や花粉を拭き取る掃除をこまめに行い予防しましょう。

消費者
被害
見守り
新鮮情報

NTT東日本が特殊詐欺対策オプションを

無償提供

※70歳以上または同居の契約者の方が対象です。

①ナンバーディスプレイが無料！知らない電話には出ない。

②ナンバー・リクエストが無料！非通知の電話を拒否出来るから安心！

※ディスプレイがない電話機でも非通知の電話を拒否できます。

申込お問い合わせ

NTT東日本 特殊詐欺専用ダイヤル

0120-722-455【9時～17時年末年始除く】

高尾警察署 ☎042-665-0110

雨天
中止

笑いの健康体操

4/9（水）・4/23（水）

5/14（水）・5/28（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

八王子市高齢者あんしん相談センター長房（地域包括支援センター長房）

〒193-0824 八王子市長房町340-12コピオ長房2階 TEL042-629-2530

開所時間: AM9:00～PM5:30 休日: 日・祝・年末年始 ※状況により開所日、開所時間に変更となる可能性があります。

