

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&車いすボッチャ

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

→体の組織を作ります

→脳のエネルギー源

→体の調子を整えます

→骨や歯の成分になり
ます

→生活習慣病の予防に
なります

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

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、開所時間が変更となる可能性があります。

