



朝夕の空気がひんやりと感じられるこの頃です。

高くなった空にこうこうと照る月、やっと出番がやってきたと奏でる虫達の音楽。

秋を満喫できるこの頃です。前回のお便り以降の報告と、予定をお届けします。



★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

第 13 回 救急救命 [AED の使い方]

日時：8月20日（火）10:00～11:30

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：総合警備保障

センティ富士森の警備担当者が講師となり、人形を使って「AED の使い方」の実践指導がありました。近所の方も、ここセンティの AED を使えるとあって熱心に質問。子供に使用するときの注意、人口呼吸は1分間に100回をめやすに救急車が来るまで絶え間なく行う、AED 本体の電源は約4年位持ち電池不足の時は異常音になる、などポイントを説明。そして、AED を使う時は、一人ではできないので近くにいる人の協力を頼もう、とのことでした。



【第 17 回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：9月4日（水）10:30～14:00

会場：東浅川保健福祉センター

講師：中野勝子氏

メニュー：

アジのごま風味焼き、かぼちゃのうすくず煮
月見豆腐のとろろ焼き、ヨーグルトゼリー

荒れ模様の天気でしたが参加希望者 14 名全員が出席、いつものように寛いだ雰囲気で開催されました。

中野先生が用意した、季節と健康に配慮したレシピを実演しながら、気を付ける点など丁寧に説明されると、真剣なまなざしでメモする人、質問する人。参加者の熱意が印象に残った教室でした。

【まごころケア八王子地域支援講座】

第 14 回「退院後家ですぐすには」延命治療を考える

日時：9月28日（土）14:00～15:00

会場：台町市民センター 第1会議室

講師：在宅総合ケアセンター 加藤公恵センター長

多くの看取りを体験してきた加藤氏が、「最後まで、普通が一番」の生活を送るには、どの様なことを心掛けていくか体験談を交えながら、話してくださいました。ちょっと距離をおいたゆるやかな関係で、最後まで“その人らしく”生活できるよう、介護の様子をイメージし、何かあったら、の対応を聞いておく。お互い中身の濃い時間を過ごすことが大切。介護に向かうための考え方のヒントをたくさんいただいた時間でした。

【八王子名所巡り～八王子城跡及び周辺散策】

日時：9月27日（金）

台風一過の秋晴れの下、北条氏照及び家臣の墓、氏照が再興したと伝えられる宗関寺を訪れました。ボランティアガイドの須永さんの博識に感心しながら説明を聞き、自然を楽しみ、歴史を学んだひと時でした。次回は紅葉の滝山城址を予定しています。



古道から御主殿へ渡るために城山川にかけられた曳橋。

★ 活動予定 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

第15回「ラジオ体操と福祉レク」

日時：10月23日(水) 14:00～15:00

会場：センティ富士森

前半は、皆さんになじみの深いラジオ体操。

ちょっとしたコツを知っているとさらに効果がアップします。講師の牧野氏がわかりやすくお教えします。

後半は、頭の体操も取り入れて、楽しく体を動かす福祉レク。ご参加をお待ちしています。

☎042-665-2334 まで

【簡単ヘルシー季節の料理教室】

第18回 日時：25年12月4日(水) 10:30～

第19回 日時：26年3月5日(水) 10:30～

会場：各回とも東浅川保健福祉センターを予定

講師：各回とも中野勝子先生を予定

注) 日時は、会場および講師の都合などで変更することがあります。

参加希望の方は申し込みが必要

☎042-665-2334 まで

【八王子名所巡り】(含む周辺地域)

25年11月20日(水) 滝山城跡、

26年3月に実施予定

こんにちは、さくらんぼ食事サービスです。



私たちの活動を紹介させていただきます。

メンバー：15名(内ドライバーのみ4名)

活動日：月曜日～土曜日(正月3ヶ日は休業)

活動内容：センティ富士森内の厨房で調理をし、昼食、夕食のお弁当を配食しています。(1食650円)
(但し、祝祭日、お盆は昼食のみ)

私たちの1日は、前日洗濯をしたお弁当を包む風呂敷を畳み、乾燥機から調理道具を出すことから始まります。

さー、これから調理開始。10時半の出発に向けて時間との戦いです。

“さくらんぼ食事サービス”は、手作りで家庭の味をお届けしています。

試食は無料、1度お試しください。

今後の予定：・いちよう祭り参加

・お節料理提供(大晦日配食)

3,000円(1.5人～2人用)

5,000円(3人～4人用)を予定しています。

お問い合わせ：☎042-661-3861

お知らせ

★バザーを開催します

いちよう祭り2日目 11月17日(日)に
甲州街道沿い並木町の横山事務所近くの戸田歯科駐車場で、恒例のバザーを行います。
当日は、さくらんぼ食事サービスが、焼きそば、豚汁、お汁粉を提供するほか、日用雑貨などの掘り出し物があります。
どうぞ、お立ち寄りください。

★バザー品の提供をお願いします

日用雑貨、手作り品、衣類等

衣類は新品をお願いします。和服については中古品でもかまいません。

10月28日～11月14日までにご提供下さい。
お電話を頂ければ、受取に伺います。

☎042-665-2334

【編集後記】

ホームページが生まれ変わりました。

各事業のご案内、報告、予定を今まで以上にわかりやすく、楽しくお伝えしています。

新しいURL <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 東京都八王子市山田町1606-12 センティ富士森内

Tel (042) 665-2334

Fax (042) 665-2345

ホームページ

<http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>