



### 新しい年をむかえて

残り 2 か月になった本年度（平成 26 年度）は、私達にとって将来の大きな変化の初年度として記憶に留めておくべき年になるでしょう。

私達の日常の活動に直接・間接に大きな影響がある、2000 年から開始された現行の介護保険制度を、近々訪れる超高齢化社会においても持続可能な社会保険制度として改革し確立するための法律が、26 年 5 月に制定され、本年 4 月以降実施されることになったからです。

この変化に対し、私たちは何が出来るのか、何をすべきなのか大きな課題を抱えて新年度を迎えることになりました。皆様と一緒にこの大きな課題に取り組んでいきたいと思えます。

ご意見、ご要望など、どんなことでも皆様の声をお聞かせ下さい。お待ちしております。

長寿社会を考える会 理事長 高橋 昭

## ★ 活 動 報 告 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### \* 第 30 回 体力維持体操と認知症予防レクリエーション

日時・会場：平成 26 年 12 月 24 日(水)センティ富士森 多目的ホール

今回は、親睦会を兼ねてランチタイムも入り、2 時間半を過ごしました。

チラシを見て新しく参加された方も含め、体力維持体操と「ジングルベル」に合わせて牧野氏が指導するダンスに、笑いあり汗ありの楽しい時間。その後のランチタイムは「さくらんぼ食事サービス」のお弁当に皆さん満足の様子でした。



#### \* 第 31 回 体力維持体操と認知症予防レクリエーション

日時・会場：平成 27 年 1 月 7 日(水)センティ富士森 多目的ホール

新年早々の体操は、参加者の方からお休みの方々の体調報告を頂きました。普段からお互い声を掛け合っているそうです。けがで救急搬送をされた方がいたとか。転んでも大丈夫なようにしておきたいものだと、体操の大切さを改めて感じ、いつもよりきついスクワット運動などゆっくりと行い、頭の体操、ダンスをして終わりました。



## ★ 活動報告 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### 第32回「終のすみかとは」高齢者住宅を探そう

日時・会場：平成27年1月31日（土）10:00～11:30 台町市民センター

有料老人ホーム情報館ゼネラルマネージャー藤崎氏より、「終のすみか」を在宅で過ごせることを1番にしつつ、生活の不安を感じた時に知りたい公的・民間施設の話を行いました。民間と公的施設の違い、サービス付き高齢者向け住宅（健常者・介護者向け）と有料老人ホームとのサービス内容、費用などの違いを具体的に説明しました。今後は施設見学も検討します。今回参加を希望されながら定員オーバーの為お越しいただけなかった方にお詫びすると共に、次回のご参加をお待ちしています。



#### 第33回【体力維持体操と認知症予防レクリエーション】

日時・会場：平成27年2月4日（水）14:00～15:30 朝日ヶ丘自治会館

今回は体調を崩された牧野氏に代わり、上田ケアマネージャーが体力維持体操を行いました。頭も体も、少し考える・挑戦する気持ちで試すのが認知症予防につながるとの話で皆さん表情・行動が変わってきました。

## ★ 活動予定 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

### 【第23回簡単ヘルシー 季節の料理教室】

第34回【体力維持体操と認知症予防レクリエーション】 日時：3月4日（水）10:30～13:30

日時：3月12日（木）14:00～15:30

会場：東浅川保健福祉センター

会場：センティ富士森 多目的ホール

講師：中野 勝子氏

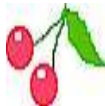
費用：無料 動きやすい服装でお出かけください

参加費：1,000円

参加を希望される方は、事前にお電話ください

TEL 042-665-2334

### 【さくらんぼ食事サービス】



TEL 042-661-3861

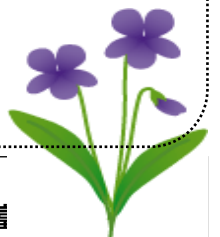
平成6年から手作り弁当の配食をおこない「おいしい」「便利」「安心」と好評をいただいています。

- ・季節の食材を使った家庭料理
- ・栄養バランスを考えた日替わり弁当
- ・カロリー、塩分を表示
- ・手渡しなので安否確認ができます
- ・1食無料でご試食できます
- ・月に数回のご利用でも結構です

月曜～土曜日…昼食・夕食

祝日…昼食のみ

1食 650円 登録料 1,000円



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 八王子市山田町 1606-12 センティ

Tel(042)665-2334 Fax(042)665-2345

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>