



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

お便り

平成 27 年 8 月

第 31 号



八王子市 高齢者見守り協定事業者に

八王子市は、現在行っている高齢者の見守り活動をさらに強化し、市民が安心して生活できる地域づくりを目指すため、地域に密着した事業所等と見守り協定を結んでいます。

当会では、さくらんぼ食事サービス、まごころケアと地域の方々の安否確認を常日頃行ってきましたが、市から上記協定事業者に指名されました。

会として今後一層、地域の皆さんの役に立つように 気を引き締め活動を続けてまいります。

★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

* 第 4 0 回 【終のすみかとは】

日時：平成 27 年 6 月 25 日（木） 見学場所：センティ富士森、ヒューマンライフケア【八王子の宿】、周和苑

自立型・グループホーム・小規模多機能型・介護付き施設の居宅・設備・サービス内容・費用の説明と選ぶにあたっての注意点のお話を聞きました。2 回目の開催ですが、今まで見た所はそれぞれ特徴があり、自分の生活に対する考えをしっかりとっていないと、迷うばかりだと思いました。

* 第 4 1 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 7 月 8 日（水） 14：00～15：30 センティ富士森多目的ホール

雨の中、近隣の参加者に加え、隣のグループホームから 3 名の方の参加がありました。脳梗塞のためお休みして 7 か月ぶりに参加された方から、病気の前触れについてのお話がありました。「いつもと違う痛みがあったときはすぐに病院へ行くべき」ということです。

体力維持体操 40 分と認知症予防ゲームを中心に 40 分、NHK の認知症予防キャンペーンの運動を行い、「四季の歌」を最後に歌って終わりました。頭をフル回転させたひと時でした。

* 第 4 3 回 【救急救命 AED の使い方】

日時・会場：平成 27 年 8 月 27 日（木） 10：00～11：00 センティ富士森多目的ホール

今回はセンティ富士森のセキュリティを担当している総合警備保障（株）アルソックの社員の方による AED の使い方の講習会を開催しました。センティ入居者、スタッフ、まちづくり公社の方も含め、参加者 20 名程で AED の説明及び実技を行いました。AED はメーカーにより多種あるとの話でした。初めての方、経験のある方の参加で、質問も多く、今後は年 1 回の AED 講習の希望がありました。



【まごころケア八王子地域支援講座】

*第44回 体力維持体操と認知症予防レクリエーション

日時：9月9日（水）14：00～15：30

場所：センティ富士森多目的ホール 参加費無料

問い合わせ 665-2334 上田まで

【簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時：9月2日（水）10：30～14：00

場所：東浅川保健福祉センター

講師：中野 勝子氏

【まごころ届け隊】

TEL 042-665-2334

気軽に安く、良心的なボランティア活動ということで、庭の手入れや草取り（1時間1,000円～）のリピーターになる方が増えています。年に1回、春と秋の2回又は、定期的に利用されています。どんなことでもボランティアの力量に応じて対応致します。ご相談ください。見積もりいたします。（見積もりは無料です）

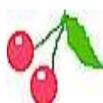
*こんな事もできます

- ・庭に石を敷いて雑草がはえなくなるようにしたい（1H1, 200円～）
- ・お隣の方に伸びて迷惑がかかっている木がある。切ってほしい（1H1, 200円～）



- ・外出の付き添い（一般・1H 600円～）（介護 1H 800円～）
- ・お子さんのお迎え・保育（1H 800円～） など その他お問い合わせ下さい。

【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300円でご試食できます
- ・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

★スタッフ募集★

私達と一緒に働いてみませんか？（調理・配膳・配達）

下記連絡先まで お気軽にご連絡ください。

TEL 042-661-3861 月～土 8：30～16：00

*「お便り」の第1号から最新号までが、ホームページでもご覧いただけるようになりました。



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

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

〒193-0933 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