

忠生第1だより 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

2023年1月発行

町田市忠生第1高齢者支援センター
町田市下小山田町3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830



謹賀新年



皆さんとお会いし地域のことを知っていきたいです。よろしくお願いします。

NEW



山崎 里恵 齊藤 郁子
主任介護支援専門員



窪田 涼子 藤井 京子 金井 聖子
介護支援専門員



田代 愛子 持永 美鈴 穴戸 文晴
社会福祉士



小貫 美知枝 藤永 初恵
保健師・看護師



センター長

地域の皆さんと共に
このメンバーで活動していきます
本年もよろしくお願いいたします



神成 泰行

冬の感染予防のポイント～換気と加湿を意識して～

【1. 基本的な感染防止策の実施】

- ・マスクの着用
- ・人との距離を保つ
- ・3密を避ける



【2. 寒い環境でも常に換気】

- ・室温の目安は18℃以上
- ・機械設備による換気の実施
- ・窓を少し開ける
(1時間に1～2回、空気の流れを作るよう2か所開ける)



換気しよう



マスクしよう

【3. 適度な保湿】

- ・湿度の目安は40%以上
- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干し



「コロナ禍における最新の消費者被害手口と対処方法」

コロナ禍で在宅時間が増えたことにより、若い方も点検商法（経年劣化の屋根補修を保険でできると主張し保険代行費用をだまし取る等）や通信販売、不用品買取でのトラブルが起きているようです。地域住民や事業所を交えて詐欺防止のためにできることを話し合いました。

- ・固定電話は常に留守番電話に！ ・「今日中に契約を」と迫ってきたら詐欺かも
- ・押し買いにもクーリング・オフは適応！ ・一人で抱え込まず相談しよう！

★ 町田市消費生活センター 042-722-0001 ★



【定期開催】相談会・イベントのお知らせ

【臨床心理士による介護相談】

介護をしている中で、病気と分かっているけどイライラしたり、不安になったりしませんか？認知症状への対応や向き合い方やストレス軽減方法など相談できます。

日時：毎月 第2火曜日 14:00～15:00～

対象：介護をしているご家族様
地域にお住まいの高齢者の方
相談料：無料 担当：穴戸・金井

【家族介護者交流会】

介護をされている方同士でお茶を飲みながら困り事や悩み事などをざっくばらんにおしゃべりしませんか？

ミニ講座も開催中！



日時：毎月 第3火曜日 13:30～15:00

場所：ふれあい桜館1階 会議室
参加費：無料 担当：藤井

【さくらカフェ】



コロナ禍の今だからこそ、みなさんで楽しめるひとときを。介護予防サポーターが中心になり企画しています。

日時：毎月第3月曜日 13:30～

場所：忠生市民センター
参加費：200円 担当：小貫・金井



【楽しみ場】



うっかり忘れが気になり始めた方も、そうでない方も、みんなが楽しめる「楽しみ場」おしゃべり、認知症予防ゲームなど、みんなで楽しみましょう♪

日時：毎月 第4金曜日 13:30～15:00

場所：忠生公園がにやら自然館 会議室
参加費：100円 担当：藤永・持永

※感染症拡大などの状況により、中止になる場合があります。最新の開催予定は下記までお問い合わせください。

◆◆各種ご相談・お問い合わせ先◆◆

町田市忠生第1高齢者支援センター

住所：町田市下小山田町3580ふれあい桜館1階
電話：797-8032 Fax：797-8830

忠生あんしん相談室

住所：町田市忠生3-1-34もりやハイツII 101
電話/Fax：792-8888

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00

※日曜・祝日と年末年始は閉所

※開所時間外でも緊急時は連絡可

