

町1支援センターだより

2023年 春号

町田市町田第1高齢者支援センター

住所：町田市森野4-8-39

電話：042-728-9215

「認知症の家族との付き合い方講座」 開催のご報告 2023.2.28開催

2月28日、2022年度第2回家族介護者教室として鶴川サナトリウム病院の瀬川心理士を講師としてお招きし、「認知症の家族との上手な付き合い方講座」を木曾森野コミュニティセンターで開催しました。

講座では自分なりのストレス対処法(コーピング)を書き出したり、リラクゼーションの一つである、筋弛緩法の体験を行いました。日々の介護によるストレスの解消法について、色々なヒントを得ることができたのではないかと思います。介護している方、していない方に関わらず、日常生活の中で活用していただけると幸いです。

今後も日々の介護に少しでも役立つような講座を考えていきます。



鶴川サナトリウム病院
瀬川心理士



↑みんなで筋弛緩法を体験



←ウォーキングや楽器演奏など、みなさん自分なりのストレス解消法を書き出していました。

町田第1高齢者支援センターでは不定期の講座の他に、以下のように定期的に開催している認知症に関する相談事業や交流会があります。↓↓↓

臨床心理士による介護者相談

毎月第2土曜日10時～ ※要予約 場所：町田第1高齢者支援センター

認知症に対する病気の理解と、ご本人への接し方および介護に対するストレスの軽減方法等について相談できます。

おれんじカフェ ポピー

毎月第4火曜日14時～ 参加費：200円(お茶、お菓子代) 場所：せりがや会館1階

認知症の方が役割を持ちながら地域で暮らしていけるよう、様々な活動を通して応援しています。支援センター職員その他、認知症サポーターがお手伝いします。

家族介護者交流会

毎月第3木曜日13時30分～ 場所：特別養護老人ホーム commons 1階 commons 広場

認知症の方の介護をされていて生じる悩みやもやもやした気持ちを、同じように現在介護中の方や経験者の方々に話してみませんか。予約不要ですので気軽にお立ちよりください。

お問い合わせは町田第1高齢者支援センターまで



特殊詐欺・悪質商法 お金を取られないために

当センターが1月に開催した「お金を取られないための対策講座」での警察署・消費生活センターのお話の一部を紹介します。

高齢者の弱点は“3K”

Kane Kenko Kodo
お金 健康 孤独

これら3つが、高齢者が気をとられ、被害にはまってしまうやすい事柄です。

高齢者の多くは、老後資金や健康・病気についての不安を抱えているので、金融商品や健康食品等の勧誘に、つい惹かれます。また孤独感ゆえに訪問や電話による一見親切な声掛けに、気を許しがちです。

被害を防ぐためにできること

個人で

- ・「自分は大丈夫」という過信は禁物です。
- ・知らない人の電話や訪問には、応答する必要はありません。
- ・要らない物はきっぱりと断って下さい。
- ・固定電話をやめ携帯電話だけにするのも1つの対策です。

地域で

- ・不審な者を見かけたら110番に通報を。
- ・周りの方が異変に気づいたら高齢者支援センターなどに連絡を。

特殊詐欺・悪質商法の被害に遭うと、経済的な面はもちろん、精神的な面でも深刻なダメージを受けます。そうした方をできる限り減らすため、自分自身のことにも注意するとともに、周りの高齢者のことも気に掛けて差し上げて下さい。

自主グループ紹介

新規メンバー募集中！

町トレ「梅花」

町田市が推奨している町田を元気にするトレーニング（町トレ）を行う体操のグループです。
和気あいあいと楽しく体操しています。

会場：本町田集会所
(本町田953)

日時：毎週金曜10時から
会費：毎回100円

「オレンジの会」

栄養をテーマとした地域介護予防教室から発足したグループです。
健康やフレイル予防のためのレシピを考案しています。コロナが落ち着いたら実際に調理を行う予定です。

会場：みのり会ミーティングルーム
(森野4-5-17)

日時：第4木曜14時から
会費：実費

身体を動かしたい！仲間を作りたい！近くにあるグループを知りたい！という方は、お気軽に町田第1高齢者支援センターへお問い合わせ下さい。
また、ポッチャのグループを作りたい！など新たにグループを立ち上げる方のサポートも行っています。ご希望のグループがない場合は作ってみませんか？