

町1支援センターだより

2025年新春号

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

高齢者向け 「通いの場」紹介冊子 を発行しました

●高齢者の皆さまがいきいきとした毎を送るには、趣味や運動のグループなど、ご自分に合った活動に継続的に参加することが良いとされています。

それも、お宅の近くで活動するほうが、年齢を重ねても長く通い続けることができます。

では、皆さまのご近所には、どんなグループがあるのか？ そうした疑問に答えるのが、ここでご案内する「高齢者向け『通いの場』紹介冊子」です。

●当冊子では、地域にある「通いの場」（介護予防につながるグループ・施設）や、生活の役に立つ団体などの情報を一覧にして紹介しています。

このほど2025年版を発行し、随時、配付しています。当冊子で興味のあるグループを見つけ、ぜひ顔を出してみてください。

ご希望の方は
当センターに
ご連絡下さい



自主グループのご案内

町トレ トヨタ

会費
無料

会場：トヨタモビリティ町田中町店
(町田市中町2-14-15)

活動日：毎週金曜10時～

トヨタモビリティの明るいショールーム内で、
大きなモニターを見ながら楽しく体操しています。

町トレ（お口を元気にするトレーニング）も
モニターを見て行っています。

体操を終えたらヤクルトはいかがですか？
活動終了時にヤクルトさんが来訪しています。



一緒に活動したいな、と思われた方は、町田第1高齢者支援センターまでご連絡ください。

【開催報告】 悪質商法についての勉強会を行いました

令和6年10月16日(水)10時～11時@都営木曽森野第1アパートB棟集会室にて

住民、民生委員、ケアマネジャー、ヘルパーステーション、消費生活センター、支援センター 計37名で実際にあった悪質な訪問販売の事例を共有し、撃退のコツや断るセリフ、他の悪質商法の手口について情報交換しました。

《撃退・対応のコツ！》

- ◆ ドアを開けずインターホンで対応（業者は『開けたらしめたもの！』と思っている）
- ◆ お金を払わないことが重要です
- ◆ 生鮮食品もクーリングオフの対象です
- ◆ クーリングオフには期限があります
- ◆ 困ったら周りの人やケアマネジャー、消費生活センター、高齢者支援センター等へ相談をしましょう！



《断るセリフ》

- ◆ 断りにくくなることを想定し、自分が言いやすいセリフを用意しておく
心構えができます
「ちょうど買い物してきたところだからいらない」
「〇〇は好きじゃない」「〇〇はきれい」
など

※「今日はいらない」だと明日また来るかも？！

勇気をだして周りの人に「こんな事があった」と言えると、被害を取り戻したり次の被害を防ぐことに繋がります。
……とは言っても、急には話せない。日頃からのつながり、気楽なコミュニケーションが大切という意見が多くあがりました。
ラジオ体操や集まりに引き続きご参加ください！