

# 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

2025年 冬号

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

## 新年あけましておめでとうございます

昨年中は大変お世話になりありがとうございます。本年も変わらぬご支援のほどよろしくお願ひします。

さて、感染症の流行の季節ではありますが、今年はコロナやインフルエンザだけでなく、様々な感染症が流行しています。

健康には十分に注意をしてください。

健康といえば、筋力維持のためにもぜひお近くの「町トレ」に参加して、元気で健康な1年を過ごしていただきたいと心より願っております。良いお年をお過ごしください。

## 桜台のくらしをよくする情報交換会

忠生第1高齢者支援センターの担当地域の一つである小山田桜台は、団地内居住者の減少や高齢化が進み、建物設備・医療・福祉・交通等の生活上の課題が顕著となっています。

小山田桜台団地には、高齢者の見守り団体や老人会、自主防災隊や生活支援団体など、活躍している組織が多数存在しています。それぞれの活動内容やお互いの活動に役立つ情報交換を行ない、高齢化の進む団地の生活上の課題を解決し

「くらしをよくする」ことを目的として、令和2年7月から定期的開催し、令和6年12月18日には、第26回を開催しました。

当初は、ふれあい桜館(下小山田町3580)で開催していましたが、今年度から小山田桜台商店街の地域交流スペースよりみち広場でも開催しています。よりみち広場で開催する時は、住民の方どなたでも自由に参加して頂けるよう

「公開情報交換会」として行います。どうぞお気軽にお立ち寄り下さい。

開催日時：偶数月第3水曜日14:00～15:30

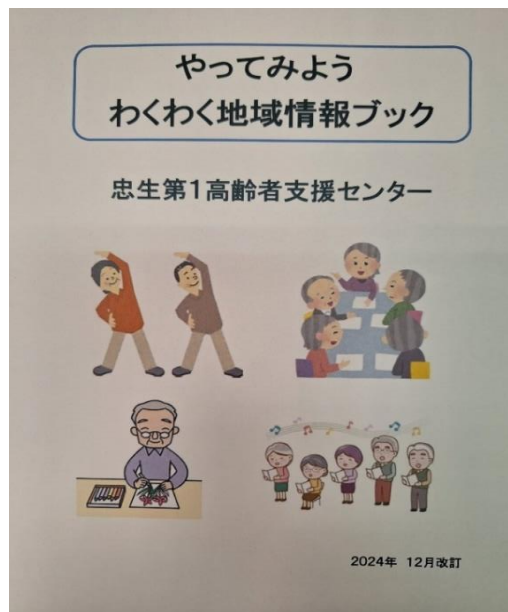
※開催場所は支援センターまでお問い合わせ下さい。



# やってみようわくわく地域情報ブック

## ～地域のお役立ち情報冊子を改訂しました～

「体操や運動ができる場所はない？」  
「お茶を飲みながらおしゃべりしたい」  
「マージャン仲間がほしい」など、お住まいの近くで活動しているサークル活動の情報や「買い物やゴミ捨てを手伝って欲しい」と言った生活上のちょっとしたお困りごとを手伝ってくれるワンコインサービスなど、明日出かけたくなる！暮らしがしやすくなる！便利な情報を集めました。冊子をご希望の方は高齢者支援センターまでお問い合わせください。



### 【医師によるもの忘れ相談】

約束を忘れる、同じ話を繰り返す…  
もしかして認知症！？  
でも病院を受診するのはハードルが高い…  
そんな時にぜひご相談下さい。  
(健康相談という形でも相談ができます)

日時：第1木曜 13:30～、14:30～  
(訪問または来所)

対象：もの忘れが気になる方  
そのご家族様 等

相談料：無料 担当：穴戸・高橋

### 【臨床心理士による介護相談】

病気と分かっているけどイライラしたり、  
不安になることはありませんか？ご家族との  
向き合い方や、介護のストレス軽減方法  
など相談できます。

日時：第2火曜 14:00～、15:00～  
(訪問または来所)

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・高橋

※お問い合わせ、ご予約など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

