



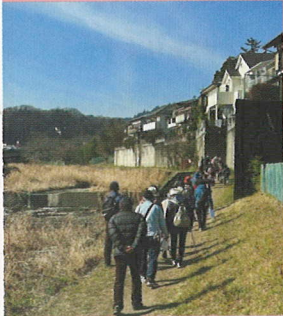
長房あんしんだより

長房ふれあい ウォーク

「長房周辺散策記」は
長房住民協の広報紙「ふれあい」
に掲載されています!!



住民協の伊藤さんよりお誘いいただき、第10
回長房ふれあいウォークへ参加いたしました。
長房市民センターから鍛冶屋敷までの約6キロ
の道のりを伊藤さんのわかりやすい歴史のご説
明を聞きながら「長房周辺散策記」の読者の
方々と一緒に歩きました!
お天気も良く地域のみなさんと一緒に歩けたの
で、あっという間の楽しい時間でした♪



南浅川沿いサクラ並木を 歩いてみませんか?

例年3月下旬から4月中旬に見頃を迎える
都立陵南公園付近からの南浅川沿いのサクラ
並木。「楊貴妃」や「白雪」など多数の種類
の珍しいサクラも楽しめます。
また、4月中旬頃から5月5日頃まで、大
空いっぱい泳ぐ鯉のぼりも圧巻です。
5月4日(木)・5日(金)には4年ぶり
に「長房ふれあい端午まつり」が開催されま
すので、ぜひ、散策に出かけてみましょう。

フレイル予防



暮らしの豆知識

ローリングストックって知ってますか?

「ローリングストック」とは、普段の食
品を少し多めに買い置きしておき、賞味
期限を考えて古いものから消費し、消費
した分を買い足すことで、常に一定量の
食品が家庭で備蓄されている状態を保つ
ための方法です。災害時に慌てず食べな
れたもので生活ができます。ぜひ日々実
践してみてくださいね。



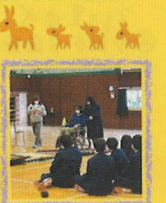
3月9日

八王子市立長房中学校

協力:フロンティア

裏面も
みてね!!

認知症サポーター養成講座 & 福祉体験を開催しました



笑いの健康体操

4/12(水)・26(水)

5/10(水)・24(水)

集合 10:00

開催 10:15~11:00

場所 コピオ長房バス通り側軒下

講師 松山ほづみさん

雨天
中止

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

消費者
被害

見守り 新鮮情報

4月は、

特殊詐欺被害防止月間です

- 犯人は、あなたの家のすぐ近くまで来ています。
- 犯人グループに狙われないように・・・
- 自宅の電話は常に留守番電話に!
- 知らない相手からの電話にでないで!
- 詐欺犯人に、たんず預金額・預貯金額をいわないで!
- 在宅時にも戸締まりはしっかりと!

令和4年度(2月末まで)
長房圏域内 5件 総被害額4130万円

高尾警察署

オレオレ詐欺
注意

042-665-0110



〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房 2階

Tel 042-629-2530



高齢者あんしん相談センター長房

開所時間: AM9:00~PM5:30 休日: 日・祝・年末年始

※状況により開所日、開所時間が変更となる可能性があります。