



長房あんしんだより

令和5年度 市営長房 中耐自治会
支えあいネットワーク 研修 !!



令和5年5月14日(日)
後藤会長より支えあいネットワークの概要、包括より見守りのポイントなどの説明を行いました。今後、高齢化が進むなかで、自治会でのつながりがより大切になることをみなさんと一緒に共有することができました！

今年の
要援護者は31名
協力員は18名です。

見守り四か条

- 一、最近見かけない
- 二、新聞、郵便物がたまっている
- 三、電気がつかない、つけっぱなし
- 四、洗濯物が干しっぱなし



いつもと様子が違うなと感じたら… ↓
高齢者あんしん相談センター長房 042-629-2530
シルバークラウド相談室長房 042-629-2531

Let, enjoy 介護予防 part36

口腔ケアとは？

口の中の清潔を保つことで、さまざまな口の中のトラブルを防ぐことができます。また、食べたり会話したりする機能（口腔機能）の維持・回復、全身の健康や生活の質（QOL）の向上を目的に行われるケアのことを指します。



口腔ケアのメリット

- ★口腔内細菌を減少させる
- ★口腔内のトラブル対策、誤嚥性肺炎の予防
- ★唾液の分泌促進、味覚の維持
- ★口腔機能の維持・改善（飲み込みの機能向上など）
- ★味覚の回復、食欲の向上 など



暮らしの豆知識

救急車を呼んだほうがいいのかな。
迷ったら救急相談センター(東京消防庁)へ



急な病気やケガをした場合に、病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷った場合の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間・年中無休で対応しています。

病院？ 救急車？ 迷ったら…

#7119

電話で相談

東京消防庁救急相談センター

ネットでガイド

東京消防庁救急相談センター

こちらからつながります

24時間 03-3212-2323

多言語対応 042-521-2323

東京消防庁 東京都警察 東京都福祉保健局

消費者被害
見守り新鮮情報

還付金詐欺が発生しました！

R5年5月に長房町内にある銀行ATMで医療還付金詐欺が発生しました。ATMの近くにいた銀行アドバイザーが止めて被害に遭わずにすみました。

★防ぐためのポイント★

- ・電話でお金のお話をされたら電話を切る。
- ・怪しい電話があったら家族や友人、高尾警察署へ相談をする。

高尾警察署 042-665-0111

てくてくポイントが貯まります!!

笑いの健康体操

6/14(水) 7/12(水)
6/28(水) 7/26(水)

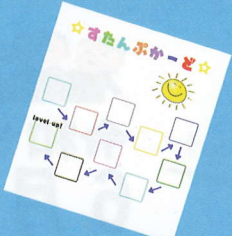
開催 10:00 ~ 11:00
開催 9:15 ~ 10:15

場所 コピオ長房バス通り側軒下
講師 松山ほごみさん

雨天中止

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530





第3回

並木町 出前相談会

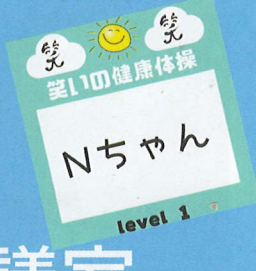


出張

笑いの健康体操

令和5年6月21日 (水)

13:30~14:30



場所 八王子市横山事務所2F会議室

講師 松山 ほづみ

参加申込は、
高齢者あんしん相談センター長房まで♪

042-629-2530

どなたでも
参加できます！

共催： 八王子市高齢者あんしん相談センター長房
八王子市第12地区民生委員児童委員協議会

協力： 並木町一丁目町会・並木町二丁目町会