



長房あんしんだより

令和5年
7月号

長房元気UP研究所

スローエアロビック
7/7 スタート

7/7 (金)

OPEN
14時

体力測定会
年2~4回開催

健康講座など
月1回~開催



7月から毎週金曜日にコピオ長房2Fで約1時間の健康教室「長房元気UP研究所」を開くことになりました。

「運動」「体力測定」「学び」を通じて、ご自身の健康について探求する新しい通いの場です。

主催：高齢者あんしん相談センター長房
協力：八王子市東河川保健福祉センター
明治安田厚生事業団体力医学研究所

←詳しい内容は裏面をチェック！！

Let, enjoy 介護予防 part37

バランスよく食べて熱中症を予防しよう

いろんな食材をバランスよく3食を定期的に食べることに意識しましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋力）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。食事の制限受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。自分で水が飲めなかったり脱力感や倦怠感が強く動けない場合はすぐに救急車を呼んでください。

救急相談センター # 7119

今年で10年目



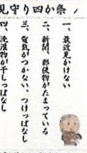
令和5年5月27日(土)
長房ふれあい館にて、支えあいネットワーク自治会長向け研修を開催いたしました。

研修では、安否確認の事例や地域住民同士の支え合いの大切さについて共有させていただきました！お忙しい中、ご参加ありがとうございました！

今年の
要援護者は 468名
協力員は 157名 です。

互助の大切さ

令和5年度
長房西団地連合自治会
都営長房西アパルト連合自治会
支えあいネットワーク自治会長向け研修



暮らしの豆知識

近年室内であっても高齢者が熱中症になっています。エアコンを切った方が経済的だと思われがちですが、時間帯などの条件により、大した差がないか、逆につけっぱなしの方が電気代が安く済むこともあります。これからの暑い時期、節約のために全くエアコンをつけないと熱中症になってしまいます。高齢者の方は暑さを感じにくくなっているためクーラーをつけない傾向があります。ご家族の方がクーラーをつける、またはクーラーが寒く感じる場合は扇風機をつけるなどし熱中症にならないようにしてください。

サポート詐欺に注意！

パソコンを使っていると大きい警告音とともにエラーメッセージが表示され「ウイルスに感染しました」「サポートセンターに電話して下さい」と表示されます。電話すると修理をするので電子版プリペイドカードを購入させるように指示してきます。

★防ぐためのポイント★

- ・絶対に電話せず、電源を落とすかネット接続を切る。
- ・PCウイルスソフトを入れる。
- ・専門店などに修理を依頼
- ・家族や友人、警察署に相談する。

高尾警察署 ☎042-665-0110

消費者被害
見守り
新鮮情報

笑顔 笑顔 笑顔
てくてくポイント貯まります！！

笑いの健康体操

7/12(水) 7/26(水)
8/9(水) 8/23(水)
開催 9:15~10:15 (夏時間)

場所 コピオ長房北大通り側軒下
講師 松山ほづみさん

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

雨天中止

高齢者あんしん相談センター長房

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階

Tel 042-629-2530

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。

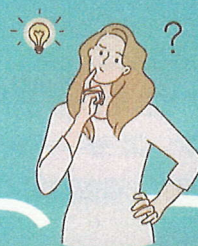


GH_NADAFUSA

長房元気UP研究所?

～ご自身の健康を探究する新しい通いの場～

YouTubeを観ながら行う運動
スローエアロビック
認知症予防にも効果あり



Q: どんな運動なの?

A: 無理のない動きを繰り返して行います
運動が苦手な人でも取り組みやすい
座ったままできる運動です
こちらで紹介動画が見れます→



保健師などによる
ミニ講座
月1回程度開催予定



事前申込
不要

先着
25名

体力医学研究所による
体力測定会
年2回開催予定



無料

日時 2023年7月～毎週金曜日 14:00～15:00

対象 長房町・並木町・城山手在住の65歳以上の方
自ら健康づくりに取り組みたい方

場所 高齢者あんしん相談センター長房 会議室
(コピオ長房2階) ※変更の可能性あり

持ち物 タオル・飲み物(水分補給) 運動しやすい服装

問い合わせ 包括長房 042-629-2530

主催: 八王子市高齢者あんしん相談センター長房

協力: 八王子市東浅川保健福祉センター

8月体力測定会
毎月ミニ講座など
開催します