



# 長房あんしんだより

高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業

## スマートフォン相談会



参加無料  
申込不要

先着順  
当日会場に直接お越しください。

スマートフォンの使い方や操作方法に関する  
疑問・不安を解消しませんか？

QRコードの  
読み取り方法は？

ビデオ通話の  
やり方は？

キャッシュレス  
決済の  
やり方は？

Wi-Fiの  
接続方法は？  
などなど

専門アドバイザーが1対1で丁寧にお教えします。

各日先着  
15名

日時	2023年(令和5年)
	10/2(月)・10/4(水)・10/6(金) 10/11(水)・10/13(金)・10/16(月) 10/18(水)・10/20(金)・10/23(月) 10/25(水)・10/27(金)・10/30(月)
	開催時間14:00~16:30
会場	八王子市高齢者あんしん相談センター長房相談室 住所:八王子市長房町340-12 コピオ長房2階
対象	スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民の方
持ち物	特にありません。 ご自身がお持ちのスマートフォンについて相談されたい場合は、ご持参ください。 (デモ機のご用意もあります。)

お問い合わせ 高齢者のQOL向上のためのデジタル活用支援事業事務局  
TEL:03-6386-5470 (年末年始を除く平日9時~17時)  
※上記の電話番号での事前申込受付は行っていません。

主催:東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部

**10月は「体力づくり強調月間」**

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋です。美味しいものも多いこの時期、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかも知れません。

毎年10月は「体力づくり強調月間」として、健康・体力づくりを呼びかける運動を展開しています。

肥満を防止する意味でも、散歩やウォーキングなどの軽めの運動から、無理なく楽しみながら体を動かしましょう。



## 10月10日は転倒予防の日です

加齢に伴って、日常生活の中にも転倒事故のきっかけとなる危険性が発生してきます。住み慣れた自宅であっても、転倒予防のために以下の点に注意しましょう！

- 1.個人に合った適度な運動を続け、体の機能低下を防ぎましょう。
- 2.浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- 3.寝起きなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重に行いましょう。
- 4.段差のある所や階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- 5.電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。



特殊詐欺被害

見守り新鮮情報

### 発生しています！ オレオレ詐欺にご注意！！

長房を含む八王子市内で、オレオレ詐欺の情報が警察に届いています。息子を名乗るものから現金を用意させ、代理の者に家へ取りに行かせる手口です。電話でお金の話が出たら、被害を防止するために、電話を切り家族や知人に相談しましょう。

詐欺かな？と不審に思ったらすぐ連絡↓  
高尾警察署 ☎ 665-0110

### 笑いの健康体操

10/11(水)・25(水)

11/8(水)・22(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

笑いの健康体操実行委員会 ☎629-2530

雨天  
中止

〒193-0824

八王子市長房町 340-12 コピオ長房2階

Tel 042-629-2530



04H\_NAGAFUSA

高齢者あんしん相談センター長房