



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で丁寧に教えます。

各日先着
15名

日時	2023年(令和5年) 11/1(水)・11/6(月)・11/8(水) 11/10(金)・11/13(月)・11/15(水) 11/17(金)・11/20(月)・11/22(水) 11/24(金)・11/27(月)・11/29(水) 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。)

お問合せ 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

インフルエンザ予防接種 が始まっています

実施時期

2023/10/10~2024/1/31

対象者

接種当日に八王子市に住民登録がある65歳以上の方
接種当日に八王子市に住民登録がある60歳~64歳
で次の①、②のいずれかの障害を有する方

- ①心臓、腎臓、呼吸器の機能において、自己の身の日常生活が極端に制限される程度の障害
- ②免疫の機能において、ヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害

※①、②とも身体障害者手帳1級相当の方

接種費用

自己負担額 **2500円** (助成は期間内1回のみ)

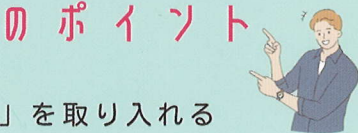
接種対象者で次のいずれかに該当する方は無料で接種できます。

- ・生活保護受給者証明書(生活福祉課で交付)を接種前に提出した方
 - ・中国残留邦人等支援給付証明書(福祉施策課で交付)を接種前に提出した方
- ※受給証明の日付が2023年4月1日から接種日までの場合のみ有効です。

Let, enjoy 介護予防 part40

免疫力アップのポイント

- ①睡眠の質を高める
- ②ストレス解消と「笑い」を取り入れる
- ③からだを温める
- ④適度な運動
- ⑤1日3食バランス良い食事
- ⑥腸内環境を整える



消費者被害 空き巣に注意

見守り新鮮情報
窓ガラスを割る空き巣が発生
今までは無施錠の家に入ってくる空き巣が多かったが、窓ガラスを割って家に入る事件が発生。
空き家、留守宅狙っており、家に人がいると犯人が入りにくくなります。
ご自宅が空き巣に狙われないため留守と分からないようにすることが大切です。

オレオレ詐欺にも
注意

高尾警察署

042-665-0110



楽々暮らし方講座 身寄りのない方の問題と対策

令和5年11月30日(木)

14:00~15:00

コピオ長房2階コピオ会議室

講師 一般社団法人

終活コンシェルジュ 司法書士

八王子市高齢者あんしん相談センター長房

申込先 042-629-2530

笑いの健康体操

11/8(水)・11/22(水)

12/13(水)・12/27(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



BN_NAGAFUSA