

由木東
つうしん No. 1
令和1年12月15日発行

令和元年6月由木東事務所内に、高齢者あんしん相談センター由木東が開設しました。東中野・大塚・鹿島・松が谷地区を担当。よろしくお願い致します。

高齢者の
相談窓口です

「ご存知ですか？冬の脱水」

エッ！脱水って夏だけじゃないの！！いえいえ、実は冬の脱水も要注意！！冬は夏に比べ水分摂取が少なくなりがち。さらに冬の空気の乾燥が、皮膚などから体内の水分の蒸発を増やしています。体内の水分が減ると血液が濃くなりドロドロの状態に、冬に増える脳梗塞や心筋梗塞の要因の一つとも考えられています。

肌がかさかさ、口内がネバネバ、頭がクラクラ、体がだるい、と感じたら冬の脱水注意報！

こまめな水分補給を心がけ、室内を適度に加湿し冬の脱水を予防しましょう。

「認知症サポーター養成講座」

10月2日(水)南大沢保健福祉センターで開催しました。幅広い年代の方々、22名が受講。「認知症ってなに？」「どう接したらいいの？」など、和気あいあいとみなさんと楽しく学び、合間に認知症予防につながる運動、コグニサイズも行いました。

「認知症サポーター養成講座」を受講してみたい、地域での開催希望の方は、下記までご連絡ください。

認知症を正しく理解する！「認知症サポーター養成講座」5人以上参加者が集まれば出張します。



由木東元気講座 No 1

詐欺・消費者被害予防講座

由木東市民センターにて、詐欺・消費者被害を防止するための講座を開催します。

令和2年1月16日(木)14:00~15:30

高齢者を狙った悪質な犯罪は後を絶ちません！

勉強して、対策をしましょう。当日参加も可ですが、席の準備のためできるだけ事前にお申込みください。

申し込み、お問い合わせは下記まで。



由木東元気講座 No 2

フットケア体験会

由木東市民センターにて「フットケア体験会」を開催します！

令和2年1月21日(火)13:30~15:00

みなさんと元気に歩ける足を作りましょう！

先着30名様で申し込みが定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。※申し込みは1月4日より受付

専門職（社会福祉士・保健師・看護師・ケアマネ）がご相談をお受けします。



八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

(八王子市地域包括支援センター)

〒192-0353 八王子市鹿島 111-1 由木東事務所内 TEL:042-689-6070

時間:9:00~17:30 休日:日曜・祝日・年末年始

多摩モノレール「大塚・帝京大学駅」から徒歩7分 「松が谷駅」から徒歩5分京王バス「大塚橋」バス停降りてすぐ