

ほ

と

タイムなみき

国分寺地域包括支援センターなみき機関紙

VOL. 4 R3年11月発行

オンラインぷらっとなみき

国分寺高校生徒会の
皆さんと一緒に！！

ミニ敬老会を開催しました！<9月23日(木・祝)>

「ぷらっとなみき」は地域包括支援センターなみきが主催する地域住民の為の交流の場でしたが、コロナ感染拡大の影響でしばらく休止をしていました。

コロナ禍で閉じこもりがちな高齢者の方も多くなり、何か出来ないかと模索していた所、国分寺高校の生徒会の皆さんから「閉じこもりがちな高齢者の為に私達も協力したい！」との声をもらい、高校生と一緒に地域の方に向けて敬老会を開催することになりました！！

コロナ禍のため、大人数で集うことが難しいことからオンラインツール(ZOOM)を活用することにし、自宅から参加する方法と、会場からオンライン参加する方法にしました。当日は無事に全員が繋がることができ、高校生からのクイズ、体操の先生による健康体操、グループに分かれての懇談、写真撮影などを皆で楽しむことができました。

今回は試験的な開催で少人数にしかお声かけ出来ませんでした、「若い高校生と話ができて良かった」「久しぶりに皆さんの顔が見れた」と好評でした。オンラインはハードルが高いという方も多いかもしれませんが、少しずつ輪を広げていきたいと思っています。「パソコンやスマートフォンを使ったことがない…」という方も大丈夫です。一緒に勉強していきましょう！！

オンラインでも交流できる輪を広げるために

<一緒に学びたい方、得意な方など仲間を募集中>

スマートフォンやパソコン等を通じた人との交流は若い世代では当たり前ですが、一方で高齢者の中には、「難しそう…」「苦手だわ」と敬遠しがちな方もいるのは事実です。

実際にオンラインツールを活用した交流会を通して、初めてオンライン参加を経験した方から「私でも出来た！」というお声や、「スマホやパソコンなど少し勉強してみたい」「遠くに住む息子とも顔を合わせて話ができるわ」と前向きな意見を頂きました。

次回開催は未定ですが、「私も一緒に勉強したい」「得意だから教えられるよ」という方を大募集！です。一緒にオンラインでも交流できる輪を広げませんか？

11月 国分寺市「みんなで知ろう認知症月間」

～ 認知症になっても安心して暮らせる国分寺 ～



なみき掲示板

悪質商法撃退キャラバンのお知らせ

国分寺市では、高齢者を狙った振り込め詐欺や、悪質な訪問販売などの消費者被害が多発しています。皆さんの優しさや不安に付け込んで、悪質なやり方でお金を儲ける悪質商法は絶対に許せません。誰にも話せずに悩んでいる方も実際に地域の中にいらっしやいます。

今回は、小金井警察署生活安全課防犯係の警察官、国分寺市消費生活相談室の相談員、国分寺市防災安全課の方が講師となり、実際の手口や被害の状況を分かりやすく説明し、具体的な対策をお話します。

手口や対処法を知っていることで、ご自身の被害防止はもちろん、家族やお友達、ご近所の方の被害を防げたり、解決のお手伝いができることもあります。楽しく学んで、みんなで悪質商法を撃退しましょう！

●日時：令和3年11月24日（水）午後2時～3時15分

●場所：並木公民館 大会議室（並木町2-12-3）

※定員制のため、参加申し込みが必要です。

包括なみきにご連絡下さい！



STOP 悪質商法

元気力おためし会（体力測定会）のご案内

「なんとなく体力が落ちた」「以前のように速く歩けなくなった」「外出が億劫になった」「物忘れが気になる」・・・などなど、皆様も当てはまることがあるのではないのでしょうか？「歳のせいだから・・・」とあきらめていませんか？

“フレイル”とは、高齢期になって心身の機能が低下することで、生活上の不自由や転倒、要介護状態に陥りやすくなる虚弱の状態を意味します。このような老年期特有の症状に気づくきっかけとして、「元気力お試し会」を実施します。25項目の問診と、「握力」「片足立ち時間」「5m歩行時間」の測定で、老化のサインをチェックしてみましょう！



●日時：令和3年11月10日（水）午前9時45分～11時30分

●場所：並木公民館 大会議室（並木町2-12-3）

※事前に予約が必要です。ご来場時間は予約時にご相談させていただきます。包括なみきにご連絡下さい！

（動きやすい服装でご参加ください）

問い合わせ・申し込み先：☎042-300-3702