

町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2024年度 12・1 月版 偶数月発行

「まちだ福祉〇(まる)ごと サポートセンター南」が開所

「8050 問題」「子育て」「家族」「ひきこもり」…
～ひとりで悩まず、お話しください～

10月から市内 4 カ所目の〇(まる)ごとサポート
センターが南地区にオープンしました。
(受託事業者:町田市社会福祉協議会)

高齢者だけでなく、様々な生活上の困りごとを
抱えている方を早期に適切な相談支援機関に
つなげ、必要な支援を迅速に行います。
地域の福祉全般の身近な相談窓口です。

・場所:町田市小川5-8-2-1 階
・電話:042-850-7194
・時間:8:30~17:00(日・祝・年末年始はお休み)



【インフルエンザ予防】 「かからない」・「うつさない」

予防の基本を知り、元気に過ごしましょう



インフルエンザ予防には
一人一人の「かからない」「うつさない」という
気持ちとそれを行動に移す事がとても大切です。

インフルエンザワクチンは免疫をつけ死亡者や重
症者を出来る限り減らすことを目的としていま
す。高齢者や病気治療中の方はかかりつけ医と相
談し接種しましょう。

予防の基本は、①手洗い、②咳エチケット、
③バランスの良い食事、水分補給、十分な休息を
とることです。
体調を管理し元気に過ごしていきましょう。



【認知症家族介護者交流会】 家族介護とストレス

あなたが頑張りすぎないための心得

講義+
交流会

ご自身のことをついつい後回しにしていますか?
ストレスについて一緒に学びましょう。

日時:R7 年1月16日(木)14:00~16:00 頃

会場:南市民センター第2会議室

定員:18名程度

講師:鶴川サナトリウム病院

公認心理士 松永祐輔様

予約:12/2~お電話にて受付

南第1高齢者支援センター ☎042-796-2789



【ご報告】運営・ご参加ありがとうございました。

10/10 自主グループ発表会

これからの愉しみを創ろうこれからの自分 2024

日頃より地域で介護予防の
ための活動をされている
4グループの皆様と介護予防
サポーターの皆様で発表会を
開催しました。



トーンチャイム演奏、健康太極拳、コーラス、
フラダンスの発表の後は、100名のご来場様皆様
と輪になって合唱で締めくくりました。
これからも、素敵な地域活動を☆

救急医療情報キット(自作キット)

～もしもの時に備えましょう!～

【救急医療情報キットとは??】

「かかりつけ医」「緊急連絡先」などの救急医療情報を
記入した用紙を入れた筒型の容器のこと。救急医療情
報キットをご自宅に保管しておくことで、救急時等に
救急隊が情報を確認し、スムーズに医療機関に搬送・
情報提供を行うことができます。2014 年から配布を
していましたが、2024 年 10 月より、ご自身で簡単
に作成いただけるようになりました。(自作キット)

高齢者支援センターでは、
自作キット用の用紙を配布しています。
(町田市役所 HP「高齢者支援課からのお知らせ」
からも、ダウンロードできます。)

ご不明な点や、作成が難しい方は、
南第1 高齢者支援センター または
町田市役所高齢者支援課 (042-724-2140)
までお問い合わせください。

町田医師会、市役所、介護事業所関係者で
構成されている「町田・安心して暮らせる
まちづくりプロジェクト」は高齢者の安心な
在宅療養の環境整備を行うため、日々様々な
取り組みを実施しています。

