

はつらつ

鶴川第1高齢者支援センター便り

高齢者支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた場所で安心していきいきと生活できる地域づくりを目指します！

フレイル予防

「フレイル」を知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下し、生活機能障害などの危険が高まった状態を指します。健康的な状態と介護状態との中間的な状態で、フレイルになると、すでに身体の機能が低下しているために、例えば足の骨折などでしばらく動けなくなるとすぐ寝たきり状態になってしまう、といった「ちょっとしたきっかけ」により日常生活に支障が出てしまいます。

しかし、フレイルの状態になったとしても「運動」「栄養」「社会参加」「口腔機能」を意識して、普段の生活を少し変えることで、健康な状態に戻ることができるのです。

→行政の様々な取り組みを活用しましょう。



10月は町田市の介護予防月間です！

介護予防月間

さあ皆さんも「フレイル予防・介護予防」に取り組みましょう!!
今年も、鶴川市民センターにて10月31日に介護予防サポーター企画の「つる川健康まつり」が開催されます。サポーターさんは、日頃から自らの健康維持を目的として、介護予防活動に取り組んでいます。地域の皆様の健康増進、フレイル予防の為に、気軽に楽しみながら健康長寿の秘訣を実感しませんか。

←今年も様々な企画がもりだくさん！

鶴川第1高齢者支援センターも、栄養講座で応援します。



知ってる？権利擁護 ①9

高齢者虐待

近所のおうちから毎日怒鳴り声が出てなんだか心配になる、ただの口喧嘩では済まないような内容でひやひやする、病院に行かせてもらえないとか食事をきちんと食べさせてくれないとの訴えがあるなど、そのまま放っては置けない状況に接した時、どうしたらよいのでしょうか？

そんな時は、迷わず高齢者支援センターへご相談ください。上記のような状態は、高齢者虐待にあたる場合があります。高齢者支援センターは、速やかに事実確認を行い、弱い

立場の高齢者が権利侵害を受けている場合は、市役所といっしょに改善に取り組みます。

通報して、もし違ったらどうしよう？と通報するのをためらうこともあるでしょう。高齢者虐待を防ぐためには地域の方の気づきが

大きな力となります。

「虐待かもしれない」という疑いがあれば、

まずはご連絡をお願い

します。その際には、

通報者のプライバシーはもちろん、

通報があった事実も含め、

個人情報厳密に守られます

のでご安心ください。

通報したら、
恨まれたりしない
かしら…？

もし間違いだったら
どうしよう



報告 認知症サポーター養成講座を

認知症サポーター養成講座とは？

認知症についての正しい知識と理解を身につけた「認知症サポーター」を養成するための講座です



7/11 鶴川中学校

7月は鶴川中学校にて講座を開催しました。2年生と教員あわせて約190名の参加となりました。講師である認知症友の会／井上氏

の講演と、その後のグループワークを通して、認知症への理解を深めました。

下旬には民生委員勉強会にて、講師に福音の家／戎

氏をお招きして講演を行いました。認知症当事者にはどのような支援が求められているか等、実務上の深い内容の講義となりました。



7/24 民生委員勉強会



開催！

8月には
金井学童

保育クラブにて講師：クリエーティブカミヤ（株）／

星倉氏の講座と、大蔵学童

保育クラブ（講師：井上氏）での講座

を開催しました。クイズや紙芝居など、工夫を凝らした楽しい講義に、小学生の子ども達は熱心に聞き入っていました。



8/4 金井学童保育クラブ



8/29 大蔵学童保育クラブ



みまもり かるた

町田市では高齢者の見守りの視点や対応等を楽しく学べる「みまもりかるた」を提供しています。支援センターで無料で貸出できますので、ご希望の方はぜひご連絡ください。

町田市鶴川第1高齢者支援センター

町田市薬師台 3-270-1（第二清風園内）

☎ 042-736-6927

大蔵あんしん相談室

町田市大蔵町 806

☎ 042-708-8964

月～土（祝日と12/29～1/3除く）8:30～17:00