

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！



お気軽に
ご相談ください！

新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃より高齢者支援センターの事業にご理解・ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

みなさまとともに『ご縁が馬（うま）れて支え合いながら自分らしく暮らせる地域』を目指して取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

鶴川第1高齢者支援センター 職員一同

介護予防のすすめ



「町トレ」の様子。町トレは町田市独自の介護予防の取り組みです。専門家が作った運動はどれも効果的！皆さんでいっしょに取り組むことで無理なく継続できます。各地でたくさんの町トレ自主グループが活動しています。

「面白い！」を増やそう！新しい自分に出会う1年に!!

心機一転、新しい生活習慣を始めてみませんか？

コロナ禍を乗り越え新しい生活習慣を取り入れる人が増えています。

地域のボランティアに参加したり、子供たちのイベントのお手伝い、自主グループへの参加など新しい活動を生活の一部として取り入れる人が増えています。

介護予防の取り組みは、早ければ早いほど「吉」です。風を切って駆け抜ける駿馬の如く、午年にちなんでチャレンジ！今年を「大吉」の年にしませんか？

支援センターでは、お住まいの地域の自主グループの情報や、ボランティア活動の情報等、様々な取り組みの場についてご案内できます。ぜひお気軽にご相談ください！



知ってる？権利擁護② 消費生活センター

消費生活センターをご存知ですか？市民が安全で安心な消費生活を営めるよう、悪質商法に関する注意喚起や消費者トラブルの相談を行う窓口です。

このところ多く寄せられている相談内容の一つとして「点検商法」があります。飛び込みで電話をかけてきて、例えば分電盤や給湯器の点検を無料で行っていると持ち掛け自宅への訪問を迫ります。

いざやってくると、「劣化のため漏電のおそれや故障の原因となる」などと**不安を煽り**、相場より高額な機器の契約を結ぶ手口です。クーリング・オフ制度で契約を解除できることもありますが、家族が気が付かないまま時間が経って



しまう危険もあります。
まずは契約しないことが大切です。



ほかの家族が契約に気が付くポイントとしては、高額な領収書や請求書があったり、内容不明の契約書がある、同じような商品や見慣れない商品が定期的に届いている等があげられます。「おかしいな？」と思ったら、**消費生活センター（042-722-0001）**に相談しましょう。

また、電話への対策として固定電話は留守番電話にして、**知らない番号には決して出ない**ことが大切です。また、訪問販売には**インターフォン越しに対応**してください。もし商品を契約する時は、ご家族等の身近な人に立ち会ってもらいましょう。

手口が巧妙になり、若年層の被害も増えています。油断大敵、「**まずは相談**」と心得てください。

報告 鶴川圏域合同地域ケア推進会議を開催しました

令和7年11月28日（金）、鶴川第2高齢者支援センターと共に開催致しました。昨年の避難所開設訓練において、災害が発生した時、高齢者や身体に不自由がある方は避難所に行くよりも在宅避難の方が良い場合も考えられるとの事から、今年は**在宅避難**をテーマに検討しました。鶴川地区の特性である、段差や坂道が多い地域性と、持病のある高齢者を想定し、状況

に応じた在宅避難に向けたチェックリストの作成と活用方法についてグループディスカッションを行いました。その後、金井町内会会長の大石様や鶴川地区社会福祉協議会の陶山様、福祉総務課防災課の狗飼様から感想を頂き、在宅避難の重要性と鶴川地区での取り組みについて評価を頂きました。いつ発生するか分からない災害に対し、防災意識の向上の必要性を改めて感じました。



告知 家族介護者教室のご案内 定員制 参加には、事前予約が必要です。

3月21日（土）鶴川市民センターにて「**家族介護者の心もカラダもリフレッシュ！**」と題し家族介護者教室を開催いたします。今回は講師に健康運動指導士／宇治史子氏をお招きして、家族介護者の皆様が日々抱える疲労やストレスに対し、心とカラダをリフレッシュできるよう、様々な運動を実践しながら学びます。**定員は20名**となっており**先着順**ですので、ご興味のある方はお早めにセンターまでご連絡ください。

場所：鶴川市民センター／第1会議室 時間：13:30～15:30 参加費：無料 申込：1/15開始、下記へ

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



月～土 (祝日と12/29～1/3除く) 8:30～17:00

大蔵あんしん相談室

町田市大蔵町 806

042-708-8964