



ご存じですか？『緊急医療情報キット』

奥多摩町では、高齢者の緊急時に備えて『緊急医療情報キット』を無料で配布しています。

使い方はかんたん！

所定の用紙に氏名、住所、病歴、かかりつけの医師、緊急連絡先などを記入して、専用のケースに入れてから冷蔵庫に保管します。

救急車を呼んだ時など、救急隊に正確な情報提供ができるので、適切な医療活動に役立ちます！



専用ケースの大きさは500mlペットボトル程度



希望者には、持ち歩けるキーホルダータイプもあります！

いつも〇〇病院の△△先生にかかっている
みただから、まずは〇〇病院に連絡してみよう！



キットの存在を知らせる玄関用シールもついでにきます。

※配布には申請が必要です。◆お問い合わせ 奥多摩町 福祉保健課 地域支援係 83-2777◆

アクセス



病院入口の反対側に保健福祉センターの玄関があります。

徒歩・・・JR 青梅線 奥多摩駅から約20分

バス・・・西東京バス 奥多摩駅から奥多摩湖方面行き「病院前」下車

車・・・センター前に駐車場があります

※センターに来ることが難しい場合は、電話相談や職員がご自宅におうかがいすることも可能です。

ひとりで悩むより
まずはお気軽に
ご相談ください！



地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口 奥多摩町地域包括支援センター

だより

地域の仲間と 介護予防！



やる気も元気も
なかなか出せない…



生活の支えに 介護サービスを！



ひとりで介護…
誰か助けて…



相談相手が 増えて安心！



近所のあの人
心配だなあ…



ご相談なら私たち 地域包括支援センターに おまかせください！



QRコードから
ホームページが
見られます。



奥多摩町地域包括支援センター

0428-83-8555

月～金曜日 8:30～17:15

所在地：奥多摩町氷川1111

(保健福祉センター内)



『自主体操グループ』が立ち上がっています♪

住民の方たちが主体となって活動する『自主体操グループ』が各地で立ち上がっています。現在 13 のグループが生活館等に集まって『かんたん体操（※1）』と『ぼいぼい（※2）』で盛り上がっています。



回向住宅

週1回『かんたん体操』と『ぼいぼい』をやっています♪



大寿会

先日、新メンバーが一人増え、毎回にぎやかに活動しています！



※1 『かんたん体操』

理学療法士と地域包括支援センターが考案した、座ってできるかんたんな体操です。

※2 『ぼいぼい』

地域包括支援センターが考案したゲームです。かんたんだけど、とーっても盛り上がるゲームです。



『シニアのためのスマホ相談会』開催！

東京都デジタル局主催の『シニアのためのスマホ相談会』を、今年の5月から月に1回の頻度で開催しています。1対1の個別相談ですので、それぞれのお悩みを相談できます。

スマホに買い換えをお考えの方もデモ機を用意しておりますので、ぜひこの機会にお越しください。当日はOKUTAMA お太助隊のメンバーもお手伝いをさせていただきます。



予約不要 参加費無料
直接会場へお越しください。

～今後の予定～

- 9/15(木) 文化会館
- 10/20(木) 福祉会館
- 11/24(木) 文化会館

いずれも
10:00～12:00
13:30～15:30

9月はアルツハイマー月間です！



9月21日は、世界保健機関(WHO)と国際アルツハイマー病協会が共同で『世界アルツハイマーデー』と制定しており、9月は全国各地で認知症への理解を呼びかける活動がおこなわれています。

奥多摩町でも『アルツハイマーデー奥多摩』として、認知症への理解を深める企画を予定しています！

【告知】認知症への理解を深める『映画観賞会』

『徘徊』 ママリン
87歳の夏 上映！



**本当の決断とは、
状況そのものを引き受けること…。**

認知症がある母と同居する娘との生活に密着した、ユーモアあり、学びありのドキュメンタリー映画です。

9月21日(水)
13:30～上映開始
(上映時間約77分)

場所：奥多摩文化会館 (2F 視聴覚室)
定員 60名 (要申込・無料・先着順)
お申込み期間 9月1日～14日

地域包括支援センターまでお電話ください。(☎ 83-8555)

©風楽創作事務所

★上映会後に たんぽぽカフェで **オレンジカフェ** も開催します！

オレンジカフェが始まっています！



オレンジカフェとは『認知症になっても安心して暮らせる地域』を目指して、認知症という病気をただ不安で過ごすのではなく、みんなで正しく理解し楽しい時間を過ごすためのお茶のみ場です。

7月20日(水)は古里のたんぽぽカフェで開催。お茶の先生に来ていただき、皆で抹茶やお菓子を味わったり、認知症や介護のことについて和気あいあいと語りあいました。



～家族介護者の会

「フリージアの会」の紹介～

介護で困ったことはありませんか？疲れ切っていませんか？この会は、思いっきり笑って、話して、明日からまた頑張れるようになる、みんなが応援者の会です。

日時：毎月第2木曜日 13:30～
場所：ひだまり屋
(南氷川・旧花福生花店)

おしらせ



9月21日の『映画鑑賞会』終了後、7月と同じく古里のたんぽぽカフェでオレンジカフェを開催します！お時間の都合がつく方はぜひお立ち寄りください。