

活動報告

4月26日に、山野美容芸術短期大学の及川麻衣子先生を講師としてお招きしてハンドマッサージを行いました。



柑橘系の香り3種類からハンドクリームを選び、2人1組になってお互いをマッサージしていただきました。

ハンドマッサージには、リラックス効果、美容健康効果のほか、コミュニケーションを図ることに役立ち、自分自身やご家族との癒しの時間に使ってもらえるそうです。

参加者からは、「自分にするのは違い相手にしてあげるのは難しい」「香りがいい」「やってもらうと気持ちがいい」等さまざまな声をいただきました。

今後も、健康・美容講座を開催予定です。詳細がきまり次第、チラシ等でお知らせいたします。

編集後記

向暑の候、蒸し暑い日々も気分爽快に乗り切りたいものです。

わたぼうしは、本号でご案内したイベント以外、ご相談以外でもどなたでも気ままに過ごしていただけるカフェです。

のどを潤し、しばし涼んでいただくようにお出掛けのついでにでもどうぞお気軽にお立ち寄りください。

八王子ケアラズ☕ カフェ

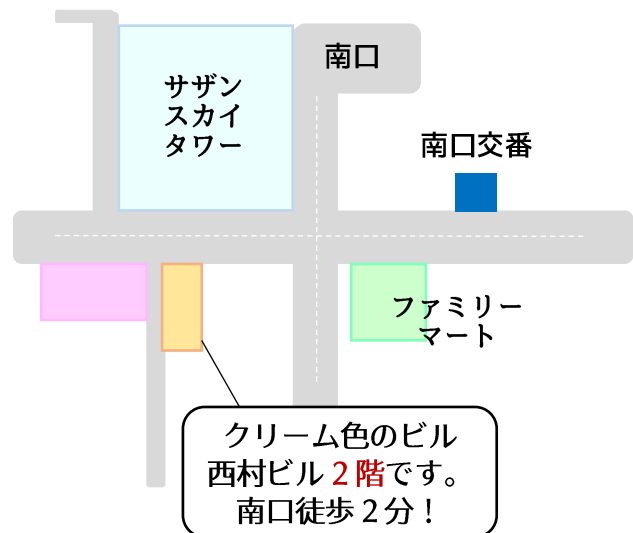
わたぼうし

平成30年6月 第8号通信

夏秋号



八王子駅



「わたぼうし」って何？

八王子ケアラズカフェ「わたぼうし」は、生活上のこと、介護のこと、認知症のことなど、ちょっとした気がかりや困りごとについて、思いや体験を語れる場です。だれもが長寿社会をより豊かで健康に過ごせるように。散歩の途中の立ち寄り、コーヒーやお茶を飲み、ゆったり過ごしていただくだけでも…。利用方法は人それぞれです。介護経験者や専門職とつながるきっかけづくりに、学習会で知識・技術を学び、イベント参加で気分転換に、ぜひご活用下さい。お気軽にお越しください！スタッフ一同、お待ちしております！

営業日 火曜日～土曜日 10:00～16:00

※月曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

〒192-0904 東京都八王子市子安町 4-10-9 西村ビル 2F

TEL & FAX 042-686-2779 ご相談・お問い合わせはお気軽に！

公式サイト <http://www.koyasu-anshin.jp/wataboushi/>

学習会・イベントのお知らせ(参加費¥200です。)



- 2日(土) (13:30~15:00) おしゃべりサロン
- 5日(火) (13:30~15:00) 結ぶ会
- 14日(木) (13:30~15:00) 健康・美容講座 ~より美しくより健康に~
- 27日(水) (13:30~15:30) お気軽相談 始めの一步
- 30日(土) (13:30~15:00) 大人の塗り絵教室 (要予約)



- 3日(火) (13:30~15:00) 歌と音楽に親しむ会
- 13日(金) (13:30~15:00) 結ぶ会
- 14日(土) (13:30~15:00) おしゃべりサロン
- 25日(水) (13:30~15:30) お気軽相談 始めの一步



- 4日(土) (13:30~15:00) おしゃべりサロン
- 7日(火) (13:30~15:00) 平川病院 院長 平川淳一先生
「認知症の理解を深める」
- 17日(金) (13:30~15:00) 結ぶ会
- 22日(水) (13:30~15:30) お気軽相談 始めの一步
- 25日(土)(13:30~15:00) 大人の塗り絵教室 (要予約)



- 7日(金)(13:30~15:00) かるがも音楽会
- 8日(土) (13:30~15:00) おしゃべりサロン
- 14日(金)(13:30~15:00) 結ぶ会
- 26日(水)(13:30~15:30) お気軽相談 始めの一步
- 29日(土)(13:30~15:00) 大人の塗り絵教室 (要予約)

健康・美容講座~より美しくより健康に~… 山野美容芸術短期大学の及川先生を講師にお招きし、日々のセルフケアとともに、介護にいかせる健康や美容をテーマに開催しています。

お気軽相談 始めの一步…南多摩保健医療圏認知症疾患医療センターの医療ソーシャルワーカーと高齢者あんしん相談センターの相談員がお話を伺います。
認知症の病気について、医師との付き合い方などお気軽にご相談ください。

家族会情報

認知症介護者家族会 ファミリー

認知症の家族を介護しているもの同志が、日ごろの思いを語り合い、精神的に支えあう事を目的としています。ひとりひとりの話に耳を傾け、今をどのように乗り越えればいいのか、一緒に考えていきませんか。

■開催日：毎月第3月曜日 午後 1:00~3:00

※12時から1時までは希望者の方のみ昼食を一緒にいただいています。 要予約 700円

※通信費・雑費代として、年会費 500円をいただいています。

■会場：ファミリーイン堀之内 多目的室
(高齢者あんしん相談センターと同じ施設内です。)

■連絡先：八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内
042-679-1114

相談室情報

ものわすれ相談室(ご本人のための相談窓口) ※無料

認知症と診断された時の不安は本人しかわからないものでしょう。その不安を乗り越えるために、皆さんよりちょっと早く認知症と診断された先輩たちとお話をしてみませんか。同じ立場で話せる人がいることは大きな支えになるでしょう。もの忘れがひどくなったことに気づいていても、誰にも相談できずに悩んでいる方もお気軽にいらしてくださいね。

開催日：6月21日、7月19日、8月16日 11:00~15:00

会場：八王子ケアラズカフェわたぼうし

主催：ものわすれ相談室実行委員会

in 八王子

認知症と共に歩む人々が、希望を持って人生を過ごせる社会をめざして各地域で活躍されている皆様がわたぼうしに集結してくださいました。

【町田】

認知症と共に歩む人 本人会議

合言葉は「認知症になっても人生は続く、諦めないで」
認知症の本人同士が、話し合いをしたり、情報交換をする会議。

【八王子】

DAYS BLG! はちおうじ

やりたいをカタチにするデイサービス。
常に本人が意思を決定し、「はたらく」ことを通じて社会への参加を目指します。

【多摩市】

みらいの会 まちのもの忘れ相談室

本人同士がゆるやかに繋がり、想いを語り合います。
今起きている事や必要な事を考え、楽しいことを探していく本人の会