

# ハ王子南口マルシェ

久しぶりに開催されたハ王子南口マルシェ（12/19）に初参加しました。ボランティアの方にもお手伝いいただき「握力測定会」や「なんでも相談」を行いました。



握力を測定することで全身の筋力量の目安を知ることができます

ご高齢の方から子ども連れのご家族まで、沢山の方にご参加して頂きありがとうございました。

## あらためて 災害時の備えをしましょう！

去年から日本各地で地震が起きています。先日でもサモアで海底火山の噴火がありました。災害への備えを改めて確認しましょう。

●食料品の賞味期限を確認し、古いものは入れ替えましょう。



●普段飲んでいる薬も1週間分位は分けておきましょう。

水、食料  
7日分

●カイロやウエットティッシュ、紙おむつなどがあると便利です。



重要な  
トイレ用品

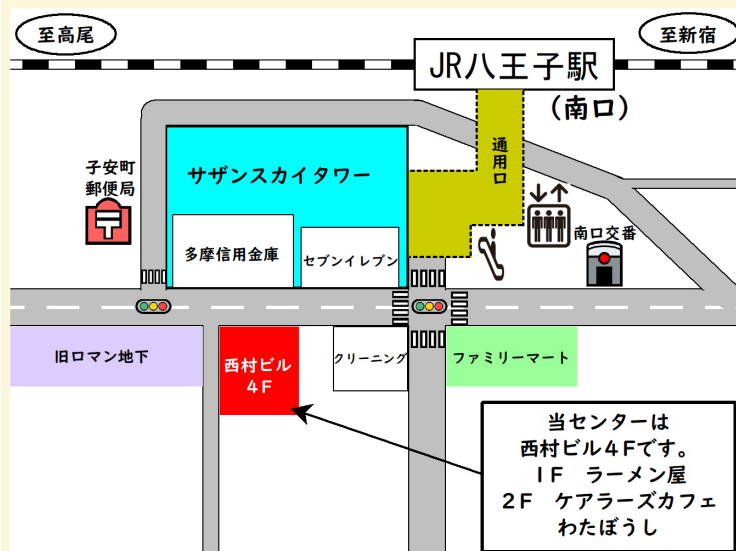
☆万一、新型コロナウイルスに感染して自宅待機をする場合の蓄えにもなります。

当センターでは、昨年秋に八王子市役所の防災課・福祉政策課の方を招いて、民生委員、ケアマネジャーの皆さんと、地域の高齢者や避難が困難な方たちの災害への対策と備えについて学習会を行いました。今後も地域の皆さんの防災への備えに関する情報をお知らせしていきます。



「認知症サポーター養成講座」「家族介護者のつどい」「介護予防教室」は新型コロナウイルスの感染状況を見ながら開催をする予定です。詳細は八王子市高齢者あんしん相談センター子安までお問合せ下さい。

高齢者の方やご家族、地域の皆様からのご相談やお悩みにお答えし、情報の提供やサービスの紹介などを行います。介護保険の申請もこちらで受け付けています。



**担当地域** 台町1丁目 子安町1~4丁目 寺町 天神町 南新町 万町 上野町 緑町

**開所日時** 月曜～土曜 9:00～17:30  
定休日 日曜 祝日 年末年始

☎042-649-6020/FAX042-649-6021

〒192-0904

東京都八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用ください

公式サイト

<https://www.koyasu-anshin.jp/wataboushi/>

相談費用は無料です。ご来所が難しい場合は電話対応やご自宅へ伺うこともできます。

