



令和7年
8月号

市民公開講座

知っておきたい「認知症」のこと

～早めのソナエでできますか？～

はちおうじ
人生100年
サポート企業



受付は team おはぎcafe
～family room～
(チームオレンジ)の
メンバーが担当します

日時 2025年9月6日(土) 13:00-14:15 (受付12:40)

会場 開催会場 コピオ長房2階 コピオ会議室

形式 現地開催 定員 先着50名

第1部 13:00-13:45
脳の健康と向き合う～
MCIや認知症を知ろう～
講師 医師 岩田淳 先生
東京都健康長寿医療センター
副院長

第2部 13:45-14:00
脳とからだを一緒に鍛えよう
～リハビリ講座～
講師 作業療法士 関野寿史 先生
医療法人社団光生会
介護老人保健施設ぐらんぱるん
リハビリテーション科長

14:00-14:15
野菜・果物摂取と認知症予防
～元気に過ごす摂取目安量の覚え方～
講師 SADAY 森野 先生
インストラクター 影山のぞみ 先生
一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会

申込方法

八王子市高齢者あんしん相談センター長房
☎042-629-2530 or web



本市公開講座の内容(括弧される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変その他の二次利用はご遠慮ください。

共催: Etail エーザイ株式会社 / Biogen バイオジェン・ジャパン株式会社 / AIPs スーパーアース team おはぎcafe 長房

「はちおうじまちなか避暑地」 って知ってますか？

令和7年4月23日(水)から10月22日(水)まで

「まちなか避暑地」は、空調が稼働している涼しい公共施設や商業施設等を開放し、市民の方に利用していただくことで、家庭での節電につなげるとともに、地域経済の活性化を図ることを目的としています。また、近年の夏季の猛暑に対する熱中症予防につながります。節電と熱中症対策を兼ね備えた「まちなか避暑地」を活用して健康に夏を過ごしましょう！！



熱中症
予防

長房圏域の避暑地として

「八王子市シルバーふらっと相談室長房」

開所日時: 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

休館日: 土・日・祝日

住 所: 八王子市長房町588 長房アパート西22号棟1階

「デジタルフロントスポット長房」

「長房市民センター」

「東浅川保健福祉センター」などがあります。

その他の避暑地はWEBからご確認ください。



暮らしの豆知識

骨粗鬆症を予防しよう！



【骨を強くする食事、骨密度を低下させない食事療法】

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、など骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので摂取しましょう。

カルシウム⇒牛乳、チーズ、ヨーグルト・小魚、干しエビ等

ビタミンD⇒鮭、うなぎ、秋刀魚、メカジキ、椎茸、卵等

ビタミンK⇒納豆、ホウレン草、こら、ブロッコリー、キャベツ等

もの忘れ保健室 in 長房

2025年8月21日(木)

13:30～15:00

【座談会13:30～14:30 個別相談14:30～15:00】

場 所: シルバーふらっと相談室長房 参加費: 無 料

個別相談は事前予約優先 対象者: 長房町・城山手・並木町在住の方
問い合わせ先: 042-629-2531 (シルバーふらっと相談室長房)

雨天中止 無料!

笑いの健康体操

8月は夏休み 9/10(水)9/24(水)夏時間9:15～10:15

笑いの健康体操実行委員会 参加申込(高齢者あんしん相談センター長房) ☎629-2530

消費者
被害
見守り
新鮮
情報

慌てないで！災害後に増える 住宅修理のトラブル！！

突然事業者が来訪し「屋根瓦がずれているのが見えた。地震の影響かもしれない。3千円で点検する」と言われ依頼した。翌日点検してもらったところ、屋根の写真を見せられ、不安をあおる言葉がけにより「放置すると雨漏りがして大変なことになる」と工事を勧められ、約60万円で契約した。

訪問や電話勧誘を受けて契約した場合、クーリング・オフできる可能性があるため

八王子市消費生活センター にご相談ください

☎042-631-5455

