忠生第2高齢者支援センター / 木曽あんしん相談室

忠生第2センターだより

vol.88
Nov 2026

支援センター長より

１０月より、星野晃センター長からバトンを受け取りました大西暁子と申します。
皆さまが住み慣れた地域でより長く「わたしらしく」暮らしていくことができるよう、精一杯努めてまいります。
介護保険制度や認知症への理解を深めることは、安心して暮らせる地域づくりにつながります。老人会や自治会、町トレの前後など、規模にかかわらずお伺いしてご説明いたしますので、どうぞお気軽にお声がけください。
宜しくお願いいたします。

「町トレ」とは？

「町田を元気にするトレーニング」の略称で、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルのトレーニングです。

にこにこ健康フェスティバル2026

１０月３日、４日桜美林大学の桜日向祭、同時開催されました。来場者数は、3日は２９４名（アルパカ１２０名）、４日は２２１名（モルック体験者４１名）でした。介護予防サポーター、関係者の皆様に感謝申し上げます。



虐待防止について

「ひとりで抱え込まないで」～高齢者虐待を防ぐために～

日頃の介護や生活の中で、こんなお悩みはありませんか？

つい、強い言葉で怒鳴ってしまう

介護に疲れてどう接していいか分からない

近所から激しい怒鳴り声や悲鳴が聞こえるなど

高齢者虐待は、特別な家庭だけで起こるものではありません。介護の疲れやストレス、孤立が重なることで、誰にでも起こりうる問題です。　「これって虐待かも？」「介護が辛い…」と感じたら、ひとりで悩まずにご相談ください。早期の相談が、高齢者本人だけでなく、介護をするご家族を守ることにもつながります。

イベント情報

高齢者支援センターではイベントを開催しています。お気軽にご参加ください。

見守り講座を受けてみませんか？

高齢者支援センターでは見守り講座を開催しています。ご希望の場所で受講できますので、詳細は高齢者支援センターまでお問い合わせください。

町山新春寄席 介護予防普及啓発講座〈UR合同〉

入場無料 / 先着200名

日時 **1月15日（金）13:30～15:30**

場所 **木曽山崎コミュニティセンター 3階 ホール**

介護予防手帳をお持ちの方はご持参ください。

オンライン相談拠点〈スマホ相談〉



日時 **12月15日（火）13:30～15:30**
12月22日（火）9:30～11:30
1月19日（火）13:30～15:30
1月26日（火）9:30～11:30
2月9日（火）9:30～11:30
2月16日（火）9:30～11:30
3月16日（火）13:30～15:30
3月23日（火）9:30～11:30

場所 **木曽山崎コミュニティセンター 2階 ふれあいくぬぎ館**

ご参加の際は、スマートフォンをご持参いただき、靴下を着用のうえお越しください。

新規グループ情報

- **ボッチャ**（毎週水曜 10：30～／ふれあいくぬぎ館）
- **らくらく体操境川**（毎週木曜 10：00～）
- **テラス山崎**（毎週金曜　10：00～12：00／町田山崎第２集会所）
- **ボッチャ**（町田木曽公社住宅 2階集会所）
- **町トレ七国山**（毎週木曜 10：00～／下山崎会館）

シトラスの会



　どなたでも気軽に参加できる、地域の「お茶の間」です。家族介護者はもちろん、だれかと話す機会が少ない方などにお声がけください。専門的な相談ではなく、同じ目線で「うんうん」と頷き合える時間を大切にしています。飛び込み参加も途中退出もOKです。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時 **毎月第4火曜日／15:00～16:00**

場所 **ノーマライゼーションカフェ（山崎団地商店街、三徳のお向かい）**

費用 **300円（お茶代）**

山崎団地 くらしを支援する会

　地域住民の方にも多くご参加いただいた地域ケア推進会議を経て「山崎団地くらしを支援する会」が立ち上がり、活動開始となりました。
　介護保険サービスを利用したくても、直ぐに利用できないほどに高齢化がすすむ中で「ちょっとした困りごと」に対応する住民主体の生活支援団体です。

ご相談先・ご連絡先 **080-7467-4650**

ご相談・ご連絡の際は、お電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違えのないようお願いいたします。

お問い合わせ

忠生第２高齢者支援センター
〒195-0074 町田市山崎町2200 3-18-101（山崎団地名店街内）
TEL 042-792-1105　FAX 042-792-5543
E-mail kisoyama-sien＠fukuinkai.or.jp

木曽あんしん相談室
〒194-0036 町田市木曽東1-34-10 ちひろマンション101
TEL 042-794-7901　FAX 042-794-7902
E-mail kiso-ansin＠fukuinkai.or.jp