

あくせすカレンダー



発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2025(令和7)年1月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時



日	月	火	水	木	金	土
3月のカレンダーは裏面にあります。						1 休み
2	3	4	5 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	6 休み	7	8
9 休み	10	11 休み 建国記念の日	12 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	13 休み	14	15 休み
16	17	18	19 みんなでトーク 午後2時～午後3時	20 休み	21	22
23 休み 天皇誕生日	24 休み 振替休日	25	26 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	27 休み	28	

交流コーナーからのお知らせ

2月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
 ・2月5日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
 ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・2月12日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 ・2月26日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

2月5日(水) 午後2時～午後3時 参加費 50円
 シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。
 参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



今年あくせすの節分は2月5日です!
 みなさんの退治したい鬼はどんな鬼ですか?

みんなで 豆まき しましょう!



みんなでトーク 「八王子マップ～高尾編～」

2月19日(水) 午後2時～午後3時
 参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。



今回は、八王子マップ～高尾編～を作成します!
 これまで八王子駅、西八王子駅周辺の地図を作成し、今回の高尾周辺地図が作成できたら完成となります。高尾周辺に詳しい方、詳しくないけどもっと知りたい!という方、多くのご意見があると助かりますので、みなさんぜひご参加ください。

- 開催中、交流コーナーはご利用できません。
- 終了後の午後3時から通常の交流コーナーとしてご利用できます。

12月みんなでトークの報告 「クリスマス茶話会♪」

お菓子と飲み物を囲み、クリスマストークや1年を振り返ってのお話しをしました♪

あくせす令和6年度上半期の事業実績をご報告します

(2024年4月～2024年9月)

「相談支援事業」とは

生活上の相談や福祉サービスを利用するための支援をおこなう事業です。

「地域活動支援センター事業」とは

交流コーナーの提供や地域でのネットワーク作りなどをおこなう事業です。

◎延べ利用者数 合計 5,101名

相談支援事業 4,556名
 地域活動支援センター事業 545名

◎1日平均延べ利用者数 合計 35.5名(重複あり)

相談支援事業 30.8名
 地域活動支援センター事業 4.7名

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです
 <電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
 <交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休み
2	3	4	5 シニア's Cafe <small>50歳以上の方だけが利用できる日です</small>	6 休み	7	8
9 休み	10	11	12 ABCグループ <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	13 休み	14	15 休み
16	17	18	19	20 休み 春分の日	21	22
23 休み	24	25	26 ABCグループ <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	27 休み	28	29 休み

交流コーナーからのお知らせ

3月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は受け付けております)。
 ・3月5日(水) 午前12時～午後3時30分 (シニア's Cafe 開催のため)
 ※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・3月12日(水)、26日(水) 午前12時～午後6時 (ABCグループ開催のため)
 ※ABCグループの対象者については、個別にお声かけいたします。

感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。

プログラムの
お知らせ

シニア's Cafe のお知らせ

3月5日(水) 午後2時～午後3時
参加費50円

シニア's Cafe は、**50歳以上の方**を対象にしたお茶会です。
参加希望の方は、事前にご連絡ください。

プログラムの
お知らせ

お花見に行こう!

4月4日(金) 正午頃お花見を予定しています。次回カレンダーの発送が直前になってしまいますが、詳細は次回のカレンダーに掲載いたします。
お天気になると良いですね!



スタッフコラム (水) 清水

はみがきについて

私は20歳ごろひどい虫歯になり本当に辛い思いをしました。かなりいいかげんな歯磨きをしていたのは事実です。その経験から歯ブラシは人一倍がんばっていますがオーバーブラッシングになり歯医者さんに怒られてしまいました。そこで改めてみなさんと歯磨きについて考えてみたいと思います。



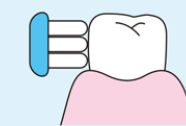
歯磨きの目的とは・・・

細菌のかまとりであるプラークを除去し、歯磨き粉に含まれる薬用成分を口内に行き渡らせ、虫歯や歯周病を予防することです。

歯みがきの方法・・・

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合せの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。順番を決めてみがけば、みがき忘れを防ぎ、すべて均等にみがけます。

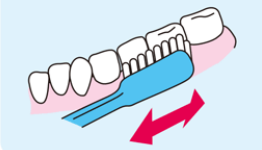
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



また、歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)も併用すると効果的に歯垢を除去することができるので、活用しましょう。



ライオン歯科衛生研究所ホームページ参考

歯磨きの回数は、最低1日2回といわれています。できれば、毎食後歯磨きをしていただくのが理想です。歯磨きがどうしてもできない状況では、うがいを取り入れると虫歯・歯周病予防に効果的です。毎日歯磨きを続ける意外な効果としては、**ストレス発散・がん予防・誤嚥性の予防**などがあげられます。毎日がんばりすぎずに頑張りましょう!