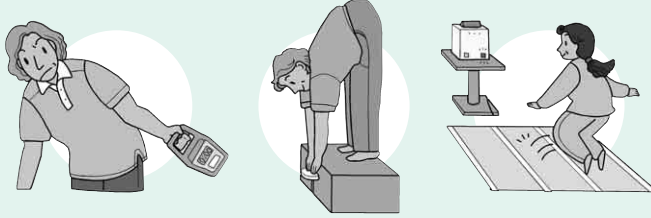


市民体力測定

自分の体力を知り、病気予防やケガ防止を日頃から心がけましょう！！

時10月5日(日)
 受付：午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
 場さらっと
 対市内在住・在勤・在学の方



①握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩行、20メートルシャトルラン、立ち幅とび、反復横とびなど年齢により測定種目は異なる)
 持ち物 室内運動靴は必ず持参、運動のできる服装、タオル、飲み物など
 スポーツ振興課 保 (☎438 - 4081)

～はじめよう！西東京しゃきしゃき体操～

市のオリジナル健康体操「西東京しゃきしゃき体操」の講座を開催します。体操を覚えて、しゃきしゃき元気なからだをつくりませんか？

①健康づくりをしたい方で、日常の軽い運動に支障のない方(立って行う体操です)

時10月2日～12月18日までの毎週木曜日(全12回) 午後1時30分～3時

場田無総合福祉センター

②体操の実技、体力測定など

定20人(抽選)

③はがき記入例を参考に記入し、健康年金課成人保健係まで郵送期間：9月1日(月)～15日(月)(消印有効)

健康年金課成人保健係 保 (☎438 - 4021)

はがき記入例

50円切手
 〒202 - 8555
 市役所健康年金課成人保健係
 「西東京しゃきしゃき体操」担当行

「西東京しゃきしゃき体操」講座申込
 名前(ふりがな)
 生年月日
 住所
 電話番号

「西東京しゃきしゃき体操」とは？

市の歌(マーチバージョン)にあわせて行う、当市オリジナル健康体操です。「みんなで簡単にできる体操を教えてください」という市民の声をうけ、市の理学療法士・保健師が作成しました。椅子につかまって行う1回5分30秒の簡単な体操なので、運動習慣のない方でも気軽に始められます。足の筋力とバランス感覚の維持・向上に効果的な運動で構成していますので、筋力低下や運動不足が気になる方、簡単な運動を始めようと思っている方におすすめです。

グループの方には出張講座も行っています！



おおむね7人以上のグループの方は、理学療法士・保健師が出張しておこなう「西東京しゃきしゃき体操出張講座」もご利用いただけます。
 ④健康年金課成人保健係まで電話でお問い合わせください。

生活機能評価(介護予防健診)を受けましょう

(健康保険組合や共済組合などの医療保険加入の方、生活保護受給の方で生活機能評価を希望の方はお申し込みください)

<生活機能評価とは？>

日常生活を維持していくために必要な心身の能力(生活機能)が低下しているかどうかを調べるためのものです。この結果によって生活機能の低下が認められた方に、介護予防教室(運動・栄養・口腔)などのご案内をしています。

<生活機能評価を受診すると？>

生活機能評価の中の基本チェックリストから生活機能の判定がでます。検査結果(貧血・栄養・心電図・飲み込みチェック)とともに生活機能の低下が認められ、特定高齢者に判定された方には介護予防プログラムをおすすめします。

<対象となる方は？>

平成20年3月31日時点で65歳以上(要支援・要介護認定を受けていない方)

生活機能評価の流れ

申し込み方法(必要な方)
 ①はがきで申し込み(返信用不要)
 ②9月1日(月)～12日(金)

↓
 高齢者支援課から生活機能評価問診結果票送付(9月下旬)
 基本チェックリストなど必要事項をあらかじめ記入してください。

↓
 医療機関受診
 ③健診期間
 10月1日(水)～平成21年1月31日(土)
 ④無料(保険証を持参してください)
 ⑤すでに送付されている方は、同封案内の時期に受診してください。

↓
 結果説明
 生活機能の低下の有無の判定

はがき記入例

50円切手
 〒202 - 8555
 市役所
 高齢者支援課
 地域支援係行

生活機能評価希望
 氏名
 住所
 生年月日
 電話番号
 加入保険組合名

高齢者支援課
 保 (☎464 - 1311 内線2349・2336)

「ささえあい 訪問協力員養成研修」

時10月2日(木)・3日(金)の午前10時から午後4時までいずれか1日を選択
 場コール田無
 ①ささえあい訪問協力員活動、高齢者の権利擁護、高齢者の消費生活トラブルなどささえあい訪問協力員として必要な知識の習得。

定各50人

ささえあい訪問協力員

ささえあい訪問協力員養成研修を受講した地域のボランティアです。

サービスを希望されるお宅を訪問して、「見守りや声かけ活動」を行います。

また、週1回外から生活状況についての確認を行います。

ささえあい訪問協力員による会議を定期的に行い、お互いに情報交換を行うとともに、サービスの向上を図ります。

②お宅を訪問して玄関で話をうかがったり、また、街でお会いしたときに声かけをして、安否の確認を行います。

③新聞受けや郵便受け、照明の点灯などの状況から高齢者の生活を見守ります。

④はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望日を明記し、9月19日(金)(必着)までに、〒202 - 8555市役所高齢者支援課地域支援係「ささえあいネットワーク」担当へ郵送。

応募者多数の場合、抽選

高齢者支援課 保 (☎464 - 1311内線2336)



認知症サポーター養成講座

～認知症のことについて学びませんか？～

高齢化が進むことにより、認知症の方が増えることが見込まれています。認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？

認知症サポーターとは...認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取り組みは全国的に展開されています。

時・場下表をご覧ください。

対市内在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方

①認知症、認知症サポーター100万人キャラバン、認知症の方を地域で支えるためには、について

②無料

③往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、9月16日(火)(必着)までに、〒202 - 8555 市役所高齢者支援課地域支援係「認知症サポーター養成講座」担当へ郵送

応募者多数の場合、抽選

高齢者支援課 保 (☎464 - 1311内線2349)

【別表】

日時	場所	定員	申込期間
9月30日(火) 午後2時～3時30分	ひばりが丘公民館 (ひばりが丘2-3-4)	50人	今回9月16日(火)まで募集
平成21年1月30日(金) 午後2時～3時30分	芝久保公民館 (芝久保町5-4-48)	50人	平成21年1月上旬募集予定