



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

高齢者クラブ(老人クラブ)に加入しませんか ～生きがい・健康・地域の仲間づくりに～

あなたも高齢者クラブ(老人クラブ)の会員になって、心身の健康の保持と仲間づくり活動に参加し、いきいきとした高齢期の生活を送りませんか。

市内には44の高齢者クラブ(老人クラブ)があり、60歳以上の皆さんが長年にわたって培った経験・知識を生かし、市内の各地で生活の充実と地域への貢献を

積極的に進め、高齢者が安全に安心して暮らせるまちづくりなど、幅広い地域活動に取り組んでいます。

加入を希望する方は、下記へお問い合わせください。お近くの高齢者クラブ(老人クラブ)を紹介します。

◆高齢者支援課保
(☎042-438-4102)



高齢者クラブ連合会「輪投げ大会」の様子



敬老金を贈呈します

市では、右表に該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。対象となる方には事前にはがきをお送りし、各地区の民生委員または市職員が、9月6日(木)～15日(土)に直接ご自宅にお届けします。

※申請は不要です。

◆高齢者支援課保
(☎042-438-4028)

	対象年齢	金額
77歳	昭和9年9月1日～昭和10年8月31日に生まれた方	1万円
88歳	大正12年9月1日～大正13年8月31日に生まれた方	
100歳	明治45年4月1日～大正2年3月31日に生まれた方	5万円

水中らくらく運動講座

水中で浮力を利用したトレーニングを行います。関節に負担をかけず?、安全に有酸素運動や筋力強化を行うことができます。

時 10月5日～26日の毎週金曜日
午後2時～3時(計4回)

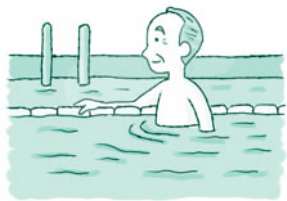
場 ルネサンスひばりヶ丘(ひばりヶ丘北2-8-23)

内 プールに入って水中運動(ウォーキングや筋力トレーニング)

対 次の全てに該当する方

- ①市内在住の満65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方
- ②心筋梗塞・脳卒中を最近6カ月以内に発症していない方
- ③狭心症・心不全・重症不整脈がない方

対 20人
¥ 1回150円
申 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月7日(金)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係「水中らくらく運動講座」担当へ郵送(申込多数の場合は抽選)
◆高齢者支援課保
(☎042-438-4102)



物忘れしたくない方への予防教室

よく笑う、おしゃべりをする、物事に興味を持つ、料理をすることなどが、物忘れの予防にもなります。皆さんで集まって楽しみながら、物忘れの予防を試みませんか。

時 10月3日～12月19日の毎週水曜日
午後1時30分～3時(全12回)

場 緑寿園(新町1-11-25)

※10月10日・11月7日は東伏見コミュニティセンター(東伏見5-10-22)

内 ゲーム・頭の体操・調理実習など

対 市内在住の満65歳以上で、物忘れの

予防に関心があり、要支援・要介護認定を受けていない方。

定 15人

申 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月7日(金)(当日消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課生きがい推進係「物忘れしたくない方への予防教室」担当へ郵送(申込多数の場合は抽選)。

◆高齢者支援課保
(☎042-438-4102)

山でのけがにご注意! ～楽しい山歩き、その前に～

山歩きを安全に楽しむために、まずはそこに潜むトラブルを知り、いざという時に落ちついて行動できるようにしておきましょう。

こんなトラブルが潜んでいます

1 靴ずれ

履き慣れていない靴は靴ずれをおこす原因になります。数回歩いて確認しましょう。

2 高山病

速いペースで山を登ると高山病の原因になります。自分のペースを守り、無理をしないで歩きましょう。

3 スズメバチ

スズメバチの活動が活発になる秋、山の中では刺される危険が高くなります。ハチは黒いものを狙う習性があるため、黒い荷物や服装はできるだけ避けましょう。

4 雷

山の天候は変わりやすく、突然雷が発生することもあります。落雷による事故を防ぐためにも、天候に異常を感じたら早めに下山しましょう。また、下山するいとまがない場合は、少しでも低い位置へ移動するか、身をかがめるなどして周囲より自分の体を低くしましょう。



万が一に備えて

- 1 三角巾などの救急用品や、常備薬を備えておきましょう。
- 2 非常食や防寒服などを持っていきましょう。

◆西東京消防署(☎042-421-0119) ◆危機管理室保(☎042-438-4010)

防災行政無線の放送内容が 電話で確認できます



市では、災害発生時などに、防災行政無線で放送した防災・災害などに関する内容について、電話で確認できる自動電話応答サービスを7月から実施しています。

□本サービスで確認できる内容

災害発生時などに、防災行政無線で放送した防災・災害などに関する内容
※平常時に放送される定時チャイム放送・児童の安全見守り依頼放送・犯罪被害防止放送・光化学スモッグ注意報に関する放送などは除きます。

□自動電話応答サービス専用ダイヤル
☎042-438-4103

□注意事項

◇情報提供料は無料ですが、電話料金は利用者の負担になります。
◇回線が混み合っている場合はつながりにくいことがあります。しばらくしてからおかけ直してください。
◇電話のかけ間違いにご注意ください。
◆危機管理室保
(☎042-438-4010)

西東京市安全・安心いーなメール

市民の皆さんの安全・安心のために、市内の防災・防犯に関する緊急情報などを、携帯電話やパソコンにメールで提供するサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

□配信情報

◇防災情報(市内で震度4以上の地震情報、気象警報、避難勧告・指示などの緊急性が高い災害情報や避難情報^{※1})
◇防犯情報(メールけいしちょうを含む市内の防犯情報^{※2})

□配信時間 原則として平日午前8時30分～午後5時15分(緊急性の高い情報などの場合は時間外配信あり)

□登録方法 このサービスの利用には携帯電話などからの登録が必要です。次のいずれかの方法でできます。

①空メールを送信して登録…☒nishi-tokyo-city@sg-m.jpに空メール(本文に何も入力せずに送る)を送信後、送られてきたメールに表示されたURLにアクセスして登録

②QRコードからの登録…QRコードが読み取りできる携帯電話を持っている方は、右記QRコードからアクセスして登録

□登録内容 メールアドレス・居住地(町別)・希望する配信項目

□利用上の注意

◇登録の際は必ず登録画面に掲載された利用規約をお読みください。
◇メールの情報提供は無料ですが、通信料は利用する方(登録者)の負担になります。
◇迷惑メールの受信拒否設定などを行っている方は、[city.nishitokyo.lg.jp]からのメールを受信できるように設定してください。
◇このサービスは、委託事業者のメール配信システムを使用して配信します。
※詳しくは、市HPをご覧ください。

◆危機管理室保
(☎042-438-4010)



QRコード