



健康づくりキャンペーン第2弾

読書の秋、食欲の秋、健康の秋キャンペーンはまだまだ続く!

11月のイベント情報

❖受けっぱなしはモッタイナイ! 「健診を受けたあとの、からだ元気講座」
 時 11月18日(火)午後1時から2時間程度
 場 田無総合福祉センター
 内 健診を受けた後に聞きたい健診結果の見方や食事に関する話
 対 市内在住で一般健康診査・特定健康診査を受けた方
 定 50人(申込順)
 □申込期限 11月12日(火)まで

❖骨活はじめて女子力UP「骨力アップ教室」(運動編)
 時 11月28日(金)午後1時30分から2時間30分程度
 場 田無総合福祉センター
 内 骨粗しょう症予防のための運動講義・実技
 対 市内在住の運動制限のない女性で、特に、偏った食習慣・運動不足の方など
 定 30人程度(申込順)
 □申込期限 11月25日(火)まで

※未就学児の保育あり。希望者はお子さんの氏名・生年月日を明記
 ❖「骨力アップ教室」(基礎編)の申し込みも継続中
 時 11月7日(金)午後1時30分から2時間程度
 ※申込方法など詳細は、市報10月1日号をご覧ください。

◇共通事項
 申 電話・はがき・Eメール(6面の記入例(参照))で下記へ
 ◆健康課保 (☎042-438-4037・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)



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。



「いこいな」も参加するよ



第6回

「介護の日」イベント
「地域包括ケアシステム」ってどんなこと? PART2

時 11月11日(火)午前11時~午後5時
 場 アスタビル2階センターコート

~広げよう、介護予防の笑顔の輪、もっと知ろう、みんなでささえあうまち、西東京市~



高齢者疑似体験



トークショー



介護川柳

❖プログラム

- 午前11時20分 西東京しゃきしゃき体操実演
- 正午 介護予防運動(西東京市接骨師会)
- 午後0時30分 足指力・握力測定、こころとからだのチェック(地域包括支援センター)
- 午後1時 おくすり相談(西東京市薬剤師会) ※午後3時まで
- 午後1時10分 ささえあいネットワーク

- ク・ふれあいのまちづくりPR
- 午後1時30分 トークショー「地域包括ケアシステムって何?~ご存じですか?あなたを包む支援の輪~」
地域を支える医療・保健・福祉の関係団体の取り組みについて報告します。
- 午後2時30分 高齢者疑似体験(東京都理学療法士協会)、福祉用具デモンストラーション、足指力・握力測定^{ほか}

❖展示

- 福祉用具・住宅改修展示(西東京市介護保険連絡協議会)、西東京市社会資源マップ、社会福祉協議会活動紹介、介護川柳^{ほか}
- ※介護川柳募集中。10月17日(金)(消印有効)^{まで}。詳細は、市報10月1日号をご覧ください。
- 共催 西東京市社会福祉協議会
- ◆高齢者支援課保 (☎042-438-4032)

介護の日とは...

介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と、地域での支え合いや交流を促進するため、平成20年に国が「11月11日(いい日いい日)」を「介護の日」と制定しました。

高齢者のための「歩いて見る会」
~玉川上水散策とこもれびの足湯~

- 時 10月31日(金)午前9時30分
- 場 鷹の台駅集合(解散は午後0時30分^{ごろ})
※小雨決行
- コース(約6km・3時間程度) 鷹の台駅→ふれあい下水道館→こもれびの足湯→小平監視所(取水)→東大和市駅(解散)
- 対 市内在住の60歳以上の方
- 定 30人(申込順)
- 申 10月16日(木)から直接、各福祉会館・

- 老人福祉センター・住吉老人福祉センター・老人憩いの家へ(電話受付は不可)
- ※受付:午前9時~午後4時(休館日を除く)
- 問 西東京市社会福祉協議会 (☎042-438-3773)
- ◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)

高齢者福祉大会

- 時 11月6日(木)午前10時~午後4時
- 場 保谷こもれびホール
- ※当日、直接会場へ
- 対 市内在住の60歳以上の方
- 第1部 式典・公演
- ①バイオリン漫談(マグナム小林さん)

- ②お笑いものまね歌謡ショー(鮎川ゆきさん)
- 第2部 演芸(市内各高齢者クラブ)
- 問 西東京市社会福祉協議会 (☎042-438-3773)
- ◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)

ささえあい訪問サービス

❖サービスを利用してみませんか

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(ささえあい訪問協力員)が、定期的な見守りを行います。
 対 市内在住のおおむね65歳以上の一人暮らしの方で、家族・友人などからの見守りが少ない方(訪問調査のうえ決定)
 内 ①週1回の外からの見守り(新聞がたまっていないかの確認^{など})
 ②月1回の玄関までの訪問
 □利用期間 サービス開始から1年間。利用者からの申し出がない場合は、自動的に1年延長
 申 担当の地域包括支援センターまたは高齢者支援課へご連絡ください。

❖ささえあい訪問協力員養成研修

ボランティアとして協力して下さる方を募集します。研修受講後に登録した方には、協力員として活動してまいります。
 時 11月19日(火)午後1時~4時30分
 場 保谷庁舎4階
 対 市内在住で、要介護・要支援の認定を受けていない方
 定 40人(申込多数の場合は抽選)
 申 11月7日(金)(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「ささえあい訪問協力員養成研修」係へ
 ◆高齢者支援課保 (☎042-438-4029)

第2回 市民介護講習会

施設の専門職員による、高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマとした講習会です。
 時 11月5日(水)・6日(木)・7日(金)午前10時~午後3時(全3回)
 場 特別養護老人ホームクレイン(西原町4-3-5)
 対 市内在住で、高齢者を介護している家族の方・介護に関して知職を身に付けたい方・ボランティアとして活動したい方

- 定 20人(申込順)
- 申 10月31日(金)までに、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を添えて、「第2回市民介護講習会」係へ
- ◆高齢者支援課保 (☎042-438-4028・FAX042-438-2827・✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp)