

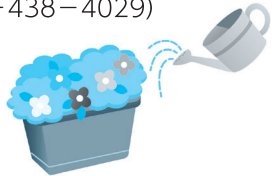
シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

植物とのふれあい講座(認知症予防講座)

野菜や花との触れ合いは五感を刺激し、脳の活性化に役立ちます。プランターで野菜を育てたり、植物を使った季節の作品などを作ったりしませんか。
時 10月19日～平成28年1月25日の月曜日午後1時30分～3時30分(全12回)
場 住吉老人福祉センター
対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方
定 20人(申込多数の場合は抽選)
料 1回500円(材料費)

申 10月8日(休)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「植物とのふれあい講座」係へ
◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)



市民介護講習会

高齢者を支える基本知識と介護技術をとテーマとした、施設の専門職員による講習会です。
時 11月28日(土)・29日(日)、12月6日(日) 午前10時～午後3時
場 特別養護老人ホーム保谷苑(栄町3-6-2)
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てみ

たい方で、全日程受講できる方
定 20人(申込多数の場合は抽選)
申 10月16日(金)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望講習内容(可能な範囲で対応)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「市民介護講習会」係へ
◆高齢者支援課係(☎042-438-4028)

家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護している家族の身体的・精神的・経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために、家族介護慰労金を支給します。
別表の要件を全て満たしている65歳以上の高齢者を介護し、過去1年以上、市民税非課税世帯に属する方

□要件
申請月の前月末日を基準に

過去1年以上	①要介護4または5と認定されている高齢者 ②市民税非課税世帯に属する高齢者 ③介護保険サービスを利用していない高齢者(年間7日間までのショートステイ利用は除く)
過去1年間	④介護保険施設以外の病院などに90日以上長期入院をしていない高齢者

□支給額 年額10万円
申 10月1日(休)～30日(金)に、介護保険被保険者証・印鑑・金融機関口座の分かるもの(郵便局を除く)を持参し、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)へ
◆高齢者支援課係(☎042-438-4028)



第7回「介護の日」イベント「介護川柳」募集

11月11日(水)の「介護の日」に、アスタビル2階センターコートで行うイベントの一つとして、「介護川柳」を募集します。応募作品の中から選ばれた川柳は、当日会場に掲示します。
申 10月16日(金)(消印有効)までに、介護に関する出来事や思うことなどの川柳・氏名(ニックネーム可。川柳とともに公表)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵送・ファクスまたは持参(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)

※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館などで配布。市HPからもダウンロード可
※応募作品は、「介護の日」イベント以降も、市HPで掲載する場合があります。
※作品は返却しません。選考結果の発表は、当日の掲示をもって代えさせていただきます。
※イベント詳細は、市報10月15日号に掲載予定です。
◆高齢者支援課係(☎042-438-4032・FAX 042-438-2024)

認知症を知る 1カ月キャンペーン

市では10月を「認知症を知るキャンペーン期間」として位置付け、認知症についての普及啓発活動を展開します。キャンペーンの一環としてイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。 ◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)

講演会「認知症とともによりよく生きる」
時 10月2日(金)午後2時～4時(1時30分開場)
場 保谷こもれびホール
※当日、直接会場へ
内 医師による「認知症になる前に、今からできる暮らしの工夫」について
定 200人(先着順)

脳いきいきウォーキング(5kmコース・7kmコース)
ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やすことから認知症発症のリスクを低下させるといわれています。爽やかな秋空の下をみんなで歩きませんか。
時 10月23日(金)午前10時～正午(受付:午前9時30分)
場 きらっと～都立小金井公園
※現地解散
対 満60歳以上の方
定 50人(申込多数の場合は抽選)
申 10月13日(火)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望コース(5kmまたは7km)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「脳いきいきウォーキング」係へ
※参加者全員に景品をプレゼント!

認知症についてのパネル展示
時・場 ①10月2日(金)～9日(金)・保谷庁舎1階ロビー
②10月23日(金)～30日(金)・田無庁舎2階展示コーナー

認知症サポーター養成講座
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。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。
時 10月17日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 葵の園・ひばりが丘
内 ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて
③認知症の方を地域で支えるためには
定 30人(申込順)
申 10月13日(火)までに、電話で高齢者支援課へ
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。
※5人以上集まれば、出張講座も行います。

多摩六都科学館ナビ



第15回 日本万華鏡大賞・多摩展

日本万華鏡大賞公募展から、佳作以上のアイデアあふれる作品や不思議な手作り万華鏡が並びます。個性豊かな見た目と、のぞいた先の美しい万華鏡の世界をお楽しみください。
時 10月10日(土)～11月3日(水)午前9時30分～午後5時
※10月5日(月)～8日(木)・13日(火)・19日(月)・26日(日)、11月2日(月)は休館
料 大人500円、4歳～高校生200円

□共催 日本万華鏡倶楽部・(財)日本科学技術振興財団(科学技術館)
場 多摩六都科学館
(☎042-469-6100)



ロクト・サイエンス・コラム⑦

身近にいる生き物～コウモリ～

春から秋にかけての日が暮れるころ、科学館周辺ではアブラコウモリが飛び姿を見ることが出来ます。コウモリは木や洞窟にすむイメージが強いかもしれませんが、アブラコウモリは別名イエコウモリとも呼ばれ、ビルや人家の屋根裏や雨戸の少しの間で生活しています。そのため、都市部にも生息していて、私たち人間にとってかなり身近な動物かもしれません。アブラコウモリの体長は人間の親指程度、体重は1円玉5～10枚程度と大変軽くて小さく、よく「コウモリの赤ちゃんを見ました」という方がいますが、その多くは成体です。普段は飛んでいる姿しか見

られないので、顔を見る機会は少ないですが、つぶらな瞳のとても愛らしい顔をしています。暗くなると姿が見えにくいので気付かれにくいですが、ぜひ空を見上げてみてください。



つぶらな瞳のアブラコウモリ
写真提供：大沢夕志さん(コウモリ写真家)