

# 第9回 西東京市「介護の日」イベント

## 2025年までにわたしたちができること、 わたしたちがするべきこと

～ オール西東京でつくる まちの「健康」～

西東京市マスコット

キャラクター  
いこいな



いこいな  
©シンエイ/西東京市



オープニングには  
キャラクターが  
登場します!



### 【介護の日とは…】

11月11日(いい日いい日)は、“介護について理解と認識を深め、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日”として、平成20年に国により「介護の日」と制定されました。

### 【2025年問題とは…】

2025年までにいわゆる団塊の世代が75歳以上となり、医療と介護の両方を必要とする高齢者の増大が予想されています。

そのため、全国で地域のすべての人が地域ぐるみで支えあうしくみづくり＝地域包括ケアシステムの構築が急がれています。

平成29年 **11月9日(木)**

午前 **11時**～午後 **5時**

アスタセンターコート

(田無駅北口アスタビル2階)

ささえさん

しょうこ  
笑子さん



ちようじゅうろう  
長寿郎さん

- |        |   |             |
|--------|---|-------------|
| 11:00～ | オープニング  |             |
| 11:20～ | 西東京しゃきしゃき体操<br>(西東京しゃきしゃき体操推進リーダー)                      |             |
| 11:50～ | 認知症を予防しよう!<br>(地域包括支援センター)                              |             |
|        |   | ※裏面をご参照ください |
| 12:20～ | サロンを知ろう!～活動紹介～<br>(西東京市社会福祉協議会)                         |             |
|        |   | ※裏面をご参照ください |
| 12:40～ | はじめまして、社会福祉法人連絡会です!<br>(西東京市社会福祉法人連絡会)                  |             |
| 13:00～ | 体験版☆フレイルチェック<br>※事前に申し込みが必要です。(先着15名)<br>詳しくは裏面をご参照ください |             |
| 14:30～ | お口の健康講座 (西東京市歯科医師会)                                     |             |
| 15:00～ | フレイル予防運動 (西東京市柔道整復師会)                                   |             |
| 15:30～ | 福祉用具体験・リハビリ相談<br>(東京都理学療法士協会・福祉用具・住宅改修事業者分科会)           |             |
| 16:30～ | フィナーレ <sup>ハイン</sup> 「好音」～二胡の演奏～                        |             |
| 【常時展示】 | ★おくすり相談 11:00～16:00<br>(西東京市薬剤師会)                       |             |
|        | ★福祉用具展示 ★介護川柳 ★栄養情報                                     |             |
|        | ★社会福祉協議会PRコーナー  |             |



主催：西東京市 共催：社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

協力：西東京市医師会 西東京市歯科医師会 西東京市薬剤師会 西東京市柔道整復師会  
東京都理学療法士協会 西東京市介護保険連絡協議会

問い合わせ先：西東京市 健康福祉部 高齢者支援課「介護の日」担当 電話)042-438-4032

# 介護・看護永年従事者表彰

11/16（木） 18:30～  
保谷庁舎4階 研修室

永年にわたり介護に関する職に従事された方の功績を称し表彰します。

## 第9回 西東京市介護の日イベント

### 11:50～ 認知症を予防しよう！

- ・内容：シナプソロジー体験

シナプソロジーとは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るプログラムです。どなたでも参加できますので、是非お立ち寄りください！

### 12:20～ サロンを知ろう！～活動紹介～

- ・西東京市地域サポート「りんく」のご紹介
- ・実際にサロン活動をされている方から活動紹介  
「ファミリーたなしのサロン」（田無町）  
「新町サロン ふらっと」（新町）



昨年の展示

### 12:40～ はじめまして、社会福祉法人連絡会です！

平成28年12月23日に、西東京市内で事業運営をしている社会福祉法人の連絡会を設立しました。それぞれの社会福祉法人は、子ども、障がい者、高齢者等の分野で日々福祉の向上をめざしています。各法人の専門性を活かし、これまで以上に地域のみなさまと共に住みやすい安心して暮らせるまちづくりに取り組みます。

### 13:00～14:30 体験版☆フレイルチェック

心身の活力が低下した状態がフレイル。あなたのフレイルの状態を測定や質問票でチェックする1日だけのフレイルチェック。定員 15人（先着順）

申込：10月16日（月）午前9時から電話で、在宅療養推進係 042-438-4102 へ

### 14:30～15:00 お口の健康講座

噛む力、飲み込む力を低下させないためのオーラルフレイルのお話です。

### 15:00～15:30 フレイル予防運動

特別な運動ではなく、かんたんに家でも出来る体操にチャレンジ！

### 15:30～16:30 福祉用具体験・リハビリ相談

便利な福祉用具！見て触って体験！レッツトライ！

シルバーカーや車いす等の選択する方法や使用について、介護予防等のリハビリ相談が出来るので、ぜひお越しください。

### 16:30～ フィナーレ 「好音」～二胡の演奏～

ナツメロ、童謡から中国の曲まで、幅広く演奏しています。施設などでの演奏も行っている団体です。素敵な音色をぜひ会場で♪

