



第17回

西東京市

2025 年
11 / 13 木

介護の日

ともに支えあい



西東京市
PR 親善大使
林家久蔵氏



地域で育む
安心の輪



イベント

11:00~16:30
アスタセンターコート
(田無駅北口アスタビル2階)



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：042-420-2815

11:00 ~ オープニング

11:10 ~ 「“知らないまま”より、“知って安心”」

通所介護（デイサービス）のこと 高齢者センターきらら

11:45 ~ 西東京しゃきしゃき体操 西東京しゃきしゃき体操推進リーダー

12:15 ~ 地域サロンの魅力を知ろう！ 西東京市社会福祉協議会

12:35 ~ 福祉用具の正しい理解 セルフリハラボ

13:05 ~ いつまでもおいしく食べるために!!

～のどと飲み込みの健康～ 多摩北部医療センター



食べることは生きる喜びであり、健康の源です。しかし年齢とともに「むせる」「飲み込みにくい」といった変化が起こります。本講演では、飲み込みの専門家である言語聴覚士が、のどと嚥下の仕組みをわかりやすく解説し、誤嚥を防ぐための工夫やトレーニングを紹介します。いつまでも安心して、おいしく食べ続けるために役立つ実践的なヒントをお伝えします。ぜひお気軽にご参加ください。



言語聴覚士
サノ タカマサ
佐野 剛雅先生

14:20 ~ のどピコ体操レクチャーコンサート 東京ベルズ



最近、「食事中に、むせたり、咳き込むようになった」とか「話をなんども聞き返されるようになった」ということはありませんか？

こうしたことが起こるのは「のど」のフレイル（衰え）が始まっているのかもしれません。

歌うことは、口や舌、喉の筋肉を活発に動かし、飲み込み機能の向上に繋がるといわれています。

コンサート形式の楽しい講座です。歌って、笑って、「のど」からの健康づくりをはじめてみませんか？



ヴォイスティーチャー
特定非営利活動法人
東京ベルズ 理事長

タカマキ ヤスシ
高牧 康先生

15:50 ~ 介護寄席 西東京市 PR 親善大使 林家久蔵氏

16:25 ~ クロージング

常時展示

- ★ 訪問介護ふれあいの場
- ★ 福祉用具展示
- ★ 介護川柳
- ★ 社会福祉協議会PRコーナー
- ★ フレイルチェック

介護・看護職員永年従事者表彰

永年にわたり介護に関する職に従事された方の功績に対し表彰します。
※対象となる方の事業所を回り、表彰させていただきます。