

# 第10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 Part 2

～ 見つめよう 個の力、輝かせよう 地域の力 ～

西東京市マスコット

キャラクター  
いこいな



©シンエイ/西東京市

平成30年 **11月8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



ちょうじゅうろ  
長寿郎さん



オープニングには  
キャラクターが  
登場します!

福しんごうくん  
西東京市社会福祉協議会キャラクター

### 【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。

- 11:00～ オープニング
- 11:15～ ポリ袋調理&西東京しゃきしゃき体操 (健康課)
- 11:40～ 体力測定をしよう!杖・歩行器・手すりを使って外出しよう! (東京都理学療法士会・福祉用具分科会)
- 12:50～ フレイル予防講座「体操編」 (西東京市柔道整復師会)
- 13:20～ サロン活動のご紹介 (西東京市社会福祉協議会) 地域包括支援センターのご紹介
- 14:00～ 落語タイム 落語家 春風亭さいち さんによる介護落語
- 14:40～ 介護川柳のご紹介 川柳に込められた思いを知る
- 15:00～ 主任ケアマネジャーからあなたへのメッセージ 「役割や出番が人を元気にする」
- 15:30～ オーラルフレイル予防講座「お口の健康編」最後まで自分の口で食べ続けるために (西東京市歯科医師会)
- 16:00～ フィナーレ 「歌声アスタ」 (フレイルサポーター合唱団)

### 【常時展示】

- ★おくすり相談 11:00～16:00 (西東京市薬剤師会)
- ★介護相談 11:00～16:00 (東京都介護福祉士会)
- ★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：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 東京都介護福祉士会 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

11/9 (金) 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10回 西東京市介護の日 イベントのご紹介



### ポリ袋調理&西東京しゃきしゃき体操 11:15~

一人暮らしや災害時に役立つポリ袋調理のデモンストレーションと、早稲田大学公認！オリジナル健康体操をご紹介します。

### 体力測定をしよう！転ばぬ先の杖・歩行器・手すりを使って外出しよう！ 11:40~



歩行の状態や握力などの測定をして、年齢別の平均値と比較してみましょう。体の状態によって、便利に使える杖や歩行器などの福祉用具や、外出の助けになる手すりなどのご紹介をします。実際に見て、触って、ぜひ体験してください！

### フレイル予防講座「体操編」12:50~ 「お口の健康編」15:30~

体操編は、筋肉を衰えさせないための家で出来る簡単な体操です。お口の健康編は、いつまでも自分の口でしっかり食べ続けるためのオーラルフレイル予防のポイントを歯科医師と歯科衛生士がお送りします。

### 「いんく」とサロン活動のご紹介・地域包括支援センターのご紹介 13:20~

交流の場、介護予防を目的に通所型サービスとして市民によって作られた「街中いこいなサロン」をご紹介します。実際に活動されている市民の方に、活動内容等を説明していただきます。地域包括支援センターの場所や、相談の様子などをご紹介します。

### 落語タイム 14:00~

落語家 春風亭きいち さんによる介護落語です。席に限りがありますのでお早めにお越しください。

### 介護川柳のご紹介 14:40~

介護川柳に込められた思いをお伝えします。



### 主任ケアマネジャーからあなたへのメッセージ 15:00~

「役割や出番が人を元気にする」  
地域で元気に活躍する高齢者に、主任ケアマネジャーが聞き取り調査をし、見えてきたことをお伝えします。  
\*ゲストあり

### フィナーレ「歌声アスタ」16:00~

会場の皆様と「ふるさと」「赤とんぼ」「紅葉」など、心にひびく歌を一緒に楽しみます。  
「お口の体操」(オーラルフレイル予防)にもなります！