

夏休み明けの心配ごとにも

子どもLINE相談 いいーな窓口@西東京

子ども専用

近ごろ、子どもがモヤモヤ、イライラしているかも…。悩みがありそうだけど、親や身近な大人には言いづらいみたい…。そんなときには、ぜひご紹介ください。LINEで気軽に相談できます。

子どもの気持ちに寄り添ってお聴きします。匿名で相談可能、秘密は守られます。

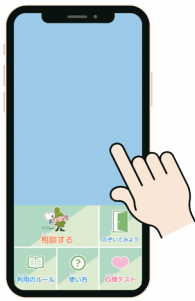
時 毎週水・(土)午後5時30分～9時 ※8月25日(火)～9月5日(土)は毎日実施 対 おおむね18歳までの在住・在勤・在学・そのほか市内で活動している方

▶子ども若者応援課

☎042-439-6645



市HP



いきいき シニア

手当助成・補助

加齢性難聴をご存じですか？

年齢とともに聴力が低下することを「加齢性難聴」といいます。高い音が聞きづらい、言葉の聞き間違いが多くなる、テレビの音量が大きくなることなどが特徴です。65歳を超えると聞こえづらさを感じる人が増え始め、75歳以上では、約半数の方が聞こえづらさを感じています。補聴器の適切な使用や生活習慣の見

直しで改善できる場合があります。聞こえることで危険を察知しやすくなり、人とのコミュニケーションがスムーズになり、認知症予防にもつながるといわれています。

聞こえづらさが気になる方は、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。市では、6月から加齢性難聴(中等度難聴レベル)における補聴器購入費補助事業を開始しています。

※詳細は市HPへ

▶高齢者支援課

☎042-420-2812



市HP

認知症の方とより良い関係を築くために、誰でも身につけ実践できる

優しさを伝える

コミュニケーション・ケア技法

ユマニチュード®

配信スタート

市では、1月に日本ユマニチュード学会と包括連携協定を締結し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、「ユマニチュード®」の普及・実践に向けた取組を進めています。その一環として、市HPや市公式LINEでケアのワンポイントアドバイスなどを配信します。

※詳細は市HPへ



[イラスト提供：日本ユマニチュード学会]

ユマニチュード®とは

フランスの体育学の専門家イヴ・ジネストさんとロゼット・マレスコッティさんの40年以上におよぶ病院、施設や家庭での経験から生まれたケアの技法です。「見る・話す・触れる・立つ」という4つの柱を通じて、「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを相手が理解できるように伝えるためのコミュニケーション技術として知られています。

※日本ユマニチュード学会ホームページより引用



市HP



市公式LINE

▶高齢者支援課

☎042-420-2811

わくわく

催し

市民協働企画提案事業 子ども若者のための ユース保健室カフェ

8月29日(土) 午後3時～7時
ひばりが丘児童センター

カフェでほっと一息。看護師や思春期保健相談士などが保健室カフェにいます。子ども・若者が気軽にからだ・こころ・性に関する話をすることができ、体験コーナーや展示もあります。

対 小中高生(大人見学可)

問 にしとうきょう☆ユース保健室

✉nt.y.hokenshitu3@gmail.com

▶協働コミュニティ課

☎042-420-2821

ENJOYニュースポーツ

8月30日(日)

午前9時30分～11時30分

(受付:午前9時20分から)

旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、お気軽にご参加ください。初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいるので、障害のある方も安心して参加できます。

対 在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 対 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課

☎042-420-2818



市HP

健康相談&筋肉チェック講座

9月9日(水)

午前9時30分～正午

ONE FOR ALL西東京

運動について学べる筋肉チェック講座と保健師による健康相談を実施。無料で体組成測定もできます。※参加者には健康ポイントアプリ「あるこ」のボーナスポイントを進呈

定16人 申 9月6日(日)までに申込フォームから

□共催 健康支援センター
TMGFit西東京

▶健康課

☎042-439-3526

申込フォーム



栄養・食生活相談

9月11日(金)

午後1時～4時(1人30分程度)

防災・保谷保健福祉総合センター2階

対 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 対 市内に住民票がある方 定 4人(申込順) 申 9月8日(火)までに電話で下記へ

▶健康課 保 ☎042-439-3526

同行援護従業者養成研修 (一般課程および応用課程)

10月17日(土)・18日(日)・24日(土)・
25日(日)、11月1日(日)

午前9時～午後6時

障害者総合支援センターフレンドリーほか

ガイドヘルパーの確保および支援の質の向上を目的とし、同行援護従業者養成研修を実施します。

対 講義・演習(ガイドヘルパーの役割や視覚障害者への理解ほか) 対 全日程に受講可能な方で、次のいずれかに該当する方 ●市内を営業区域として同行援護を実施している事業所または実施する予定のある事業所に勤務している方または勤務する予定のある方

●在住・在勤で、同行援護の従事が可能で健康な方 定 20人(申込順)

申 8月17日(月)～9月16日(水)に、障害福祉課または市HPで配布する申込書を郵送(〒188-8666市役所障害福祉課)・持参または電子申請

※研修を欠席しても補講は行いません。※応用課程(11月1日)は一般課程修了者で希望者のみ参加可能です。

▶障害福祉課

☎042-420-2804



市HP

認知症サポーター養成講座

9/12(土)

午後2時～3時30分

田無総合福祉センター

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか？参加者には手作りオレンジロバのストラップを差し上げます。5人以上で市内どこでも出張講座を実施します。

対 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 30人(申込順)

申 9月7日(月)までに、申込フォームまたは電話で下記へ

□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ある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

▶高齢者支援課

☎042-420-2811

申込フォーム

