

HPアドレス ●http://www.city.nishitokyo.lg.jp/
携帯電話 ●http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/
Lモード ●Lメニューリストから検索できます。

発行 ●西東京市
編集 ●企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ



市では、9月～11月の3ヶ月間を認知症を知るキャンペーン期間とし、認知症についての普及啓発活動を展開しています。キャンペーンの一環として、イベントを開催します。ぜひご参加ください。
さあ、今日からあなたも予防につとめてみませんか。

◆高齢者支援課保(☎438・4028)

「いつまでも元気に暮らしていきたいから…」 認知症は努力で予防できます！

認知症を知るキャンペーンはいよいよ11月30日まで！

脳いきいきウォーキング

ウォーキング等の有酸素運動を行い、脳の血流を良くすることが認知症の予防に役立つと、最近の研究でわかってきました。まずは楽しく1歩から！

ミニ講話の後、市内ウォーキングコース(約5km)を歩きます。

参加者へ歩数計をプレゼント

日時 11月24日(土)午前10時集合(午後9時30分受付開始)～正午

集合場所 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」

対象 歩くことに自信のある方

申し込み はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、11月16日(金)(消印有効)までに〒202-8555 市役所高齢者支援課地域支援係「脳いきいきウォーキング担当」へ

定員 50人(応募多数の場合抽選)

雨天の場合、きらっとで認知症予防講話・脳若返り体操を行います。

運動しやすい服装

認知症についてのパネル展示

日時 11月1日(木)～30日(金)(開館時間中)

場所 保谷保健福祉総合センター1階 介護用品展示コーナー

講演会と演劇

～一緒に考えましょう 高齢者の生活設計～

最近の社会情勢では、高齢者を取り巻く事件や事故が増えています。

特にオレオレ詐欺・振り込め詐欺や住宅リフォーム等の悪質な商法があり、まずは自分で知識を得て、自らを守りましょう！

第 部 市民劇団「ピオーラ」による演劇

「七色の夢は生まれるか」

第 部 講演会

「一緒に考えましょう 高齢者の生活設計」

講師 岡垣 豊 氏

日時 11月19日(月)午後1時30分～4時

場所 保谷こもれびホール

定員 250人(当日、直接会場へ)

その他の講座

高齢者の方を対象に、「介護予防講座」も開催しています。運動・健康・栄養等をテーマにしています。



「お食事から元気講座」で勉強中です。

認知症予防のヒントはこれだ！

- 1 社会活動や趣味に積極的に取り組もう！
- 2 有酸素運動(ウォーキング・体操等)をしよう！
- 3 魚・野菜をたっぷり食べよう！
- 4 記憶力を積極的に使おう！

▶▶▶「あなたも認知症サポーターになりませんか？」

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温かく見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。高齢化に伴い認知症の方が増えることが見込まれており、認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守りやちょっとした手助けが必要です。

今後市内で開催する「認知症サポーター養成講座(今後市報でお知らせします)へぜひご参加ください。