

老人クラブ・いきいきミニデイに参加してみませんか

～いつまでもいきいきと安心して暮らせるまち 西東京市～

市では、高齢者の皆さんの健康で生きがいのある暮らしを実現するために、ひとりでも多くの方が参加・活動できるような場と機会の創出に取り組んでいます。また、高齢者保健福祉計画の社会参加関連の重点事業として位置づけ、老人クラブと高齢者いきいきミニデイの加入率アップを目指しています。ぜひ地域の皆さんと交流できる老人クラブ、いきいきミニデイにご参加ください。

高齢者支援課 保 (☎438 - 4028)

「老人クラブ」

老人クラブは、高齢者の知識・経験を生かし、生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を通じ、高齢期の生活を豊かなものとするとともにいきいきとした高齢社会の実現を目的とした事業を行う団体です。

- 老人クラブのおもな活動
- 社会奉仕活動
 - 美化活動・老人施設慰問活動^{など}
 - 健康を進める活動
 - ハイキング・各種軽スポーツ^{など}
 - 生きがいを高める活動
 - 学習会・各種趣味活動^{など}
 - ❖老人クラブ連合会
 - 各老人クラブ間の連絡調整などを行い、各種スポーツの大会や、演芸大会などクラブ間の交流を深めています。



老人クラブ連合会のグラウンドゴルフ大会

老人クラブに加入したい方
市内には老人クラブが45クラブあり、2,544人の会員の皆さんが活動しています(平成21年4月現在)。お近くのクラブを紹介しますので、高齢者支援課にご連絡ください。

老人クラブを設立したい方
老人クラブの設立には、市内在住の60歳以上の方が30人以上で、上記の活動を全て行っていただくことが必要です。老人クラブを設立してみたい方は、高齢者支援課にご相談ください。
市では、老人クラブ等運営費補助金を交付しています。

「高齢者いきいきミニデイ」

高齢者いきいきミニデイは、地域のミニデイ協力員によって、高齢の方の生きがいの場を提供し、孤独感の解消や、社会とのつながりを深めることを目的とした事業です。

ミニデイのおもな活動
地域で一人暮らしや日中高齢者のみの世帯、虚弱などのために閉じこもりがちなおおむね65歳以上の高齢の方を対象に、趣味(折り紙・手工芸^{など})、レクリエーション(ゲーム・コーラス・軽体操^{など})、学習(俳句・書道^{など})を行っています。

ミニデイ活動に参加を希望する方
市内では、49団体が各地域で活動を行い、862の方が団体に登録し参加されています(平成21年5月現在)。お近くのミニデイを紹介しますので高齢者支援課にご連絡ください。

❖ミニデイ協力員を支援!

ミニデイ協力員は、この事業を自主的なボランティア活動によって実施する個人・団体です。協力員の対象となる方は、その活動に65歳以上の方の5人以上参加があり、地域の方に幅広く声掛けをして活動を広げ、新しい参加者を振り起こしている個人・団体となります。

市では、ミニデイ協力員に、活動費の一部を支援しています。ミニデイ協力員として活動してみたい方は、高齢者支援課にご相談ください。



であいステーション・はまゆうの会の活動の様子

介護の日のイベント

応援します。介護のしごと ～あなたの笑顔が地域を支える～

市では、11月11日の「介護の日」に合わせ、地域の介護現場を支える介護職の魅力を伝えるため、トークショーをはじめとするイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

時 11月11日(水)午前11時～午後6時

場 アスタセンターコート(田無駅北口)

午後1時：トークショー・「伝えたい!!介護職の魅力」

午後2時：お笑いライブ「介護漫談」・出演「笑顔工場」

午前11時・午後4時：認知症サポーター養成講座ⅠN介護の日(要申込)

そのほか、介護職PRコーナー、社会福祉協議会事業PRコーナー、骨密度測定、脳年齢測定、写真展示^{など}

認知症サポーター養成講座の申し込み

認知症について学び、自分のできる範囲の支援をするサポーターになりますか。受講された方には、オレンジリングを差し上げます。

対・定 市内在住・在勤で受講したことのない方・各回30人(応募多数の場合は抽選)

往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望の回(午前・午後)を明記し、11月6日(金)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症サポーター養成講座11/11」担当へ郵送。

❖介護の日とは...

11月11日(いい日、いい日)を、介護について理解と認識を深め、高齢者や障害者など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年に国により制定されました。

介護従事者、介護サービス利用者および介護家族を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進します。

共催 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
高齢者支援課 保 (☎438 - 4032)



西東京しゃきしゃき体操

はじめよう 西東京しゃきしゃき体操! 広げよう 健康づくり～

西東京しゃきしゃき体操とは

市の歌(マーチバージョン)にあわせ、立った姿勢で行うオリジナル健康体操です。「みんなで簡単にできる体操を教えてください」という市民の声に、早稲田大学スポーツ科学学術院川上泰雄教授の監修のもと、市の理学療法士・保健師が作成しました。

椅子につかまって行う1回5分30秒の簡単な体操なので、運動習慣のない方でも気軽に始められます。足の筋力とバランス感覚の維持・向上に効果的な運動で構成しています。筋力低下や運動不足が気になる方、簡単な運動を始めようと思っている方におすすめです。

自宅でも体操ができるように、体操の解説ビデオの貸し出しをしています。市のHPにも体操の動画を掲載していますので、ぜひご利用ください。

初めてしゃきしゃき体操をされる方のための講座を近日開催予定です。

詳細は市報12月1日号をご覧ください。

西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座

「西東京しゃきしゃき体操」による健康づくりを推進するための市民ボランティアを募集します。

養成講座を受講し、認定試験を受けた方には、しゃきしゃき体操推進リーダー認定証と認定グッズを差し上げます。認定後は、市民グループなどへの体操指導および普及推進に関する活動などを行う予定です。

対 市内在住・在勤の方、おおむね65歳までの方、運動を行うにあたり支障のない健康な方、市民の健康づくりのために活動したい意欲のある方、しゃきしゃき体操の普及・推進のボランティア活動に参加を



希望される方

往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、11月10日(火)(必着)までに〒202-8555市役所健康年金課成人保健係「体操リーダー養成講座」担当へ郵送。

説明会

時 11月17日(火)午後1時30分～3時

場 保谷保健福祉総合センター

内 養成講座およびリーダー認定、活動に関すること

リーダー養成講座

時 11月24日(火)～3月30日(火)の毎週火曜日(全14回) 午後1時30分～3時30分

場 保谷保健福祉総合センター

内 西東京しゃきしゃき体操・ストレッチ体操などの

実技ほか、健康づくりやリーダー活動を行うために必要な知識・技術

終了時に、体操に関する知識、実技の試験を行います。
定 20人(応募多数の場合は、説明会実施後に抽選)
健康年金課 保 (☎438 - 4021)