

高齢者クラブ・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、一人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、高齢者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高齢者クラブ、いきいきミニデイにご参加ください。
◆高齢者支援課 係（☎042-438-4028）

■高齢者クラブ

高齢者クラブは、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。

□高齢者クラブの主な活動

- ①社会奉仕活動
美化活動・高齢者施設慰問活動^{など}
- ②健康を進める活動
ハイキング・各種軽スポーツ^{など}
- ③生きがいを高める活動
学習会・各種趣味活動^{など}

□高齢者クラブ連合会

各高齢者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。

□高齢者クラブに加入したい方

市内には高齢者クラブが43クラブあり、2,614人の会員の皆さんが活動しています（平成23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。

□高齢者クラブを設立したい方

高齢者クラブの設立には、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。高齢者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、高齢者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、53団体が各地域で活動を行い、966人の方が団体に登録し参加されています（平成23年4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歳以上の方が5人以上参加し、地域の方に幅広く声掛けをして活動を広げ、新しい参加者を掘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。



芸能大会の様子



ミニデイの活動の様子

みんなの
伝言板

- ※特に記載のないものは、無料です。
- ※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「徘徊模擬訓練」を開催します
～安心して徘徊できるまち（地域）を目指して～

時12月11日(日)午後1時30分～4時30分
場保谷庁舎（保谷保健福祉総合センター・防災センター）
講岡山隆二^{さん}（大牟田市中央地域包括支援センター）
内認知症の高齢者が行方不明になったという想定のもと、行方不明高齢者の

役を演じる職員をグループで搜索するという体験をします。
認知症を一つの切り口ととらえ、ともに西東京市のまちづくりを考えてみませんか。
◆高齢者支援課 係（☎042-438-4032）

心もほぐす簡単ストレッチ

ふだん伸ばさない筋肉をほぐし、全身の柔軟性を高めます！
時平成24年1月6日～3月23日（毎週金曜日・全12回）午後2時30分～4時
場下保谷福祉会館
内ヨガエッセンスを含めたストレッチ・呼吸法・マッサージなどのリラクゼーション法、筋力強化
対要介護・要支援の認定を受けていない市内在住の満65歳以上の方

定15人
料¥1回150円
申はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、12月9日(金)（必着）までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「心もほぐす簡単ストレッチ」担当へ郵送。
※応募者多数の場合、抽選。
◆高齢者支援課 係（☎042-438-4029）

バランス回復で健康づくり
—腰痛・ヒザ痛予防— 受講者募集

筋肉のアンバランスが骨格をゆがめ、カラダのあちこちに不都合をおこします。この教室では、このようなゆがみを自分で正していく体操を学び、動きやすいカラダづくりを目指します。
時平成24年1月11日～3月14日（毎週水曜日・全10回）午前9時30分～11時
場老人福祉センター（田無総合福祉センター3階）
対市内在住の60歳以上の方
定35人
講矢野史也^{さん}（早稲田大学大学院非常勤講師）

申往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、12月7日(水)（消印有効）までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「バランス回復で健康づくり」担当へ郵送。
※定員を超えた場合、初めての方を優先し抽選。結果は、返信はがきで通知します。
※申し込みは、はがき1枚に1人。
関西東京社会福祉協議会（☎042-438-3773）
◆高齢者支援課 係（☎042-438-4028）

★多摩六都科学館ナビ★

■クリスマスだ！化石レプリカ・ストラップをつくろう！
本物のアンモナイト化石から取った型を使って、化石レプリカ・ストラップを作ります。火を使った特別実験ショーも体験できます。
時12月23日(祝)①午前11時～11時45分 ②午後1時30分～2時15分
対4歳～中学生（未就学児は保護者同伴）
定各回45人
料¥展示室券 大人500円、子ども（4歳～高校生）200円
申当日午前9時30分から参加券を配布（先着順）
関多摩六都科学館（☎042-469-6100）

「みんなの伝言版」（サークルの紹介）は、個人情報が含まれているため、削除してあります。