



# シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳も  
ご覧ください。



## 認知症を知る1カ月キャンペーン

◆高齢者支援課 電話 042-438-4102

市では、10月の1カ月間を認知症を知るキャンペーン期間として位置づけ、認知症についての普及啓発活動を展開します。キャンペーンの一環として、イベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

### 認知症についてのパネル展示

時・場 ①10月7日(月)～11日(金) 保谷庁舎1階  
②10月21日(月)～25日(金) 田無庁舎2階

### 認知症サポーター養成講座

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見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。この機会に、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。

時・場 10月19日(土)午後2時～3時30分(午後1時45分開場)・ひばりが丘公民館  
対・定 市内在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方・30人(申込順)  
内 ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて ③認知症の方を地域で支えるためには  
申 10月15日(火)までに、電話で申し込み。  
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。

### 脳いきいきウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やすことから認知症発症のリスクを低下させるといわれています。さわやかな秋空の下をみんなで歩きましょう。5kmコースと7kmコースがあります。

時 10月25日(金)午前10時～正午(午前9時30分受付開始)  
場 田無庁舎～小金井公園(現地解散)  
対・定 満60歳以上の方・50人  
申 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望コース(5kmまたは7km)を明記し、10月15日(火)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「脳いきいきウォーキング」担当へ郵送(申込多数の場合は抽選)。  
※参加者全員に、景品をプレゼント!

### 講演会「～知ろう・学ぼう・考えよう～若年性認知症のこと」

時 11月16日(土)午後1時30分～4時30分(午後1時開場)  
場 西東京市民会館  
内 第1部 講演「若年性認知症とは」  
第2部 映画「明日の記憶」上映  
定 500人  
講 竹中秀夫さん(医療法人社団薫風会山田病院・副院長)  
申 当日、直接会場へ。  
※11月は会場の暖房が入らないため、各自防寒対策をお願いします。

## 家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護している家族の身体的、精神的および経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために、家族介護慰労金を支給します。

□支給額 年額10万円  
□申請 10月1日(火)～31日(木)に、介護保険被保険者証・印鑑・金融機関口座のわかるもの(郵便局を除く)を持参し、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階、田無庁舎1階)へ。

対 右の表の要件をすべて満たしている65歳以上の高齢者を介護し、過去1年以上、市民税非課税世帯に属する介護者

□要件 申請日の属する月の前月末日を基準にして

過去1年以上	① 要介護4または5と認定されている高齢者 ② 市民税非課税世帯に属する高齢者 ③ 介護保険サービスを利用していない高齢者(年間7日間までのショートステイ利用は除く)
過去1年間	④ 介護保険施設以外の病院などに90日以上長期入院をしていない高齢者

◆高齢者支援課 電話 042-438-4028

## 高齢者福祉大会

今年も高齢者福祉大会を開催します。当日、直接会場へお越しください。

□第1部 公演  
①バイオリン演奏と漫談(マグナム小林)  
②お笑いものまね歌謡ショー(鮎川ゆき)  
□第2部 演芸(西東京市各高齢者クラブ)

時 10月16日(水)午前10時～午後4時  
場 保谷こもれびホール  
対 市内在住の60歳以上の方  
問 社会福祉協議会 電話 042-438-3773  
◆高齢者支援課 電話 042-438-4102

## 第5回「介護の日」イベントで「介護川柳」募集

11月11日の「介護の日」にちなみ、11月11日(月)、アスタセンターコート(田無駅北口)で行うイベントの一つとして、「介護川柳」を募集します。応募作品の中から選ばれた川柳を当日会場に掲示させていただきます。

□応募方法 介護に関する出来事、思うことなどの川柳を応募用紙(はがき可)に記載し、氏名(川柳と共に公表。ニックネーム可)を明記して、10月18日(金)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「介護の日」担当へ郵送、または高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階、田無庁舎1階)に直接持参

(ファクス可)。

※応募用紙は高齢者支援課・市内地域包括支援センター・福祉会館などで配布。市HPからダウンロード可。

※応募作品は「介護の日」イベント以降も市HPなどで掲載する場合があります。

※作品は返却しません。選考結果の発表は、当日の掲示をもって代えさせていただきます。

◆イベントの詳細は、市報10月15日号でご案内する予定です。

◆高齢者支援課 電話 042-438-4032・042-438-2024

## 東京都シルバーパスの発行

満70歳以上の都民でご希望の方に、都営交通、都内民営バスに乗りこえるシルバーパス(有効期限：平成26年9月30日(土))を発行します。

申 満70歳になる月の初日から申し込みができます。住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書(保険証等)と、以下の①～③に該当する項目の書類・費用を持参し、最寄りのシルバーパス取り扱いバス営業所へ。

①平成25年度住民税が非課税の方…1,000円と「平成25年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に1～4(特例4を含む)の記載があるも

の・平成25年度住民税非課税証明書・生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか

②平成25年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円と「平成25年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に5の記載があるもの・平成25年度住民税課税証明書のいずれか

③平成25年度住民税が課税で前年の合計所得金額が125万円を超えている方…2万510円

問(株)東京バス協会シルバーパス専用 電話 03-5308-6950

## ようこそとしゃかんへ

10月

乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館まで。



中央 電話 042-465-0823  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆おはなしおばさんのおはなし会 6日(日)午前11時  
◆にこにこおはなし会 17日(木)午前11時/1～2歳児とその保護者対象  
◆サンサンおはなし会 20日(日)午前11時/3歳児から対象  
◆おはなし会 毎週木曜日午後3時30分/3歳児から対象

保谷駅前 電話 042-421-3060  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆はじめてのページ 3日(木)午前11時/下保谷児童センター(下保谷児童センター共催)  
◆ちいさなおはなしひろば 11・25日(金)午前11時/1～2歳児とその保護者対象  
◆おはなしひろば 11・25日(金)午後3時30分/3歳児から対象  
◆おはなしのへや 5・19日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

芝久保 電話 042-465-9825  
火～日 午前10時～午後6時

◆おはなし会 3・10・17・24日(木)午後4時

谷戸 電話 042-421-4545  
火～日 午前10時～午後6時

◆ちびっこおはなし会 2・16日(火)午前11時/1歳児からとその保護者対象  
◆おはなし会 9・23日(火)午後3時30分/3歳児から対象

柳沢 電話 042-464-8240  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆ちいさなおはなしひろば 4・11日(金)午前11時/1～2歳児とその保護者対象  
◆わくわくドキドキ紙芝居 12日(土)午前11時～正午  
◆おはなしひろば 毎週水曜日午後3時30分/3歳児から対象

ひばりが丘 電話 042-424-0264  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

◆ちいさなおはなしひろば 4日(金)午前11時/1～2歳児とその保護者対象  
◆おはなしひろばサタデー 12日(土)午前11時/3歳児から対象  
◆おはなしひろば おやすみです

新町分室 電話 0422-55-1783  
水～土 午後1時～5時

◆おはなしひろば 2日(火)午後3時30分

休館日 7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・新町分室は、18日(金)も休館日。  
※芝久保・谷戸図書館は、14日(木)も休館日。  
※新町分室は、毎週火・日曜日も休館日。  
ひばりが丘図書館は、空調改修工事のため10月15日(火)～11月11日(月)休館します。