



## 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。



### 第5回 「介護の日」イベント ～地域包括ケアってどんなこと?～

時 11月11日(月) 午前11時～午後5時  
場 アスタセンターコート(田無駅北口アスタビル2階)

#### みんなで考えよう あなたを包む支援の輪

##### プログラム

午前11時 オープニング

午前11時20分  
西東京しゃきしゃき体操実演  
(西東京しゃきしゃき体操リーダー)

正午  
握力・足指力測定、  
こころとからだチェック  
(地域包括支援センター職員)

午後1時15分 トークショー  
「地域包括ケアって何?～西東京市の実践～」  
在宅療養者を支える医療と福祉、  
在宅医と病院の連携、他職種連携の  
課題などについて具体的な事例を通  
じトークショーを開催します。

午後2時30分  
握力・足指力測定、  
こころとからだチェック  
(地域包括支援センター職員)  
高齢者疑似体験(東京都理学療法士会)  
重りやサポーターをつけて高齢者  
の身体的機能低下を体験できます。

午後3時40分  
市内在住の小川幾多郎さんが  
ギターで語る「母とぼくの介護の日々」



##### ※展示

◇介護川柳かるた  
◇介護川柳  
(川柳募集中。10月18日(金)消印有効。  
詳しくは市報10月1日号をご覧ください)  
◇社会福祉協議会PR  
□共催 西東京市社会福祉協議会  
□協力 東京都理学療法士会  
◆高齢者支援課 係 (☎042-438-4032)

##### 介護の日とは…

介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と、地域での支え合いや交流を促進するため、平成20年、国が「11月11日(いい日いい日)」を「介護の日」と制定しました。



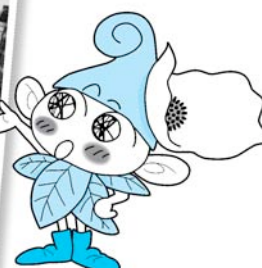
トークショー



西東京しゃきしゃき体操



高齢者疑似体験



#### 高齢者のための「歩いて見る会」～狭山丘陵(国宝・正福寺～多摩湖)散策～

60歳以上の方を対象に歩いて見る会を実施します。約5km、2時間30分程度のコースです。

時 10月29日(火)午前9時30分東村山駅西口集合(解散は正午)※小雨決行

□コース 東村山駅～大善院～正福寺(国宝)～下宅部遺跡・はっけんの森～狭山公園～多摩湖(村山貯水池)～堤防散策～西武遊園地駅(解散)

対 市内在住の60歳以上の方

定 30人(申込順)

申 10月17日(木)から各福祉会館・老人福祉センター・住吉老人福祉センター・老人憩いの家に直接お申し込みください(電話受付は不可)。

受付: 午前9時～午後4時

問 西東京市社会福祉協議会 (☎042-438-3773)

◆高齢者支援課 係 (☎042-438-4102)

#### 福祉会館作品展示会

福祉会館で活動しているサークルの作品を下記の日程で展示します。普段の活動の成果をぜひご覧ください。

□下保谷福祉会館

10月28日(月)～31日(木)

問 ☎042-422-8338

□新町福祉会館

10月29日(火)～11月1日(金)

問 ☎0422-55-1781

□富士町福祉会館

11月29日(金)～12月1日(日)

問 ☎042-465-9350

□ひばりが丘福祉会館

10月25日(金)～27日(日)

問 ☎042-424-0262

※開催時間など、詳しくは各館にお問い合わせください。

◆高齢者支援課 係 (☎042-438-4102)

## キッズルーム

子育て世代向け情報  
※市からの連絡帳も  
ご覧ください。



#### にしはらスポーツクラブ 東京都アスリート・サイクル地域貢献モデル事業

##### ★子どもたちに夢★

トップアスリートの指導を受け、多種目のスポーツに取り組むことにより「子どもが潜在能力に気づき、才能を開花する場を創出する」ことを目的とするモデル事業を開催します。

##### □種目・日程

①ラグビー: 11月10日・17日・24日・12月1日・いずれも日曜日

□指導者 齊藤祐也さん(2003年ラグビーW杯日本代表)

②バドミントン: 12月4日・11日・18日・25日、いずれも水曜日

□指導者 小椋久美子さん(北京オリンピック日本代表)

③体操(マット・跳び箱等): 平成26年1月8日・15日・22日・29日、いずれも水曜日

□指導者 明名亜希子さん(元ナショナルチーム在籍)

④バスケット: 平成26年2月5日・12日・19日・26日、いずれも水曜日

□指導者 原田裕花さん(アトランタオリンピック日本代表)

時 ①午前9時30分～11時30分

②～④午後4時30分～6時30分

場 西原総合教育施設・体育館・グラウンド

対 にしはらスポーツクラブ会員および市内在住の小学4・5・6年生の男女、初心者で4種目16回に参加できること。

定 30人程度

¥保険代1,000円(16回分)

申 保険代を持参のうえ、10月26日(土)までに直接にしはらスポーツクラブへ。

※申込用紙はにしはらスポーツクラブにあります。

問 にしはらスポーツクラブ(西原町4-5-6・☎042-467-9919)

※毎週月曜休館

◆スポーツ振興課 係 (☎042-438-4081)



#### 早稲田大学連携事業 第2回理科・算数だいすき実験教室～参加者募集!～

時 11月30日(土)午後2時～4時30分

場 早稲田大学高等学院(練馬区上石神井3-31-1)

対 市内在住・在学の小学生

□講座1「自然のエネルギーを考えよう～風力発電・太陽光発電の仕組みと風力発電機の製作」

対・定 小学3年生以上・30人

¥800円

□講座2「人工イクラとカルメ焼き～液体から固体への状態変化を楽しく学ぼう」

対・定 小学4年生以上・16人

¥600円

□講座3「作って飛ばそう!～紙ジャイロと発射装置の作製」

対・定 小学4年生以上・20人

¥300円

□講座4「ふしぎな図形に挑戦!～折り紙を使ったアートから人工衛星のパネルづくりまで」

対・定 小学3年生以上・20人

¥300円



□講座5「コハクを知ろう～若いコハクをみがいて化石になった虫を見つけよう」

対・定 小学3年生以上・16人

¥800円

※いずれの講座も、保護者の方と一緒に受講していただきます。

申 往復はがきに、講座名・学校名・学年・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・付き添いの保護者氏名(ふりがな)を明記のうえ、10月22日(火)(必着)までに、〒202-8555市役所教育企画課まで郵送(申込多数の場合は抽選)

※詳細は、市HPをご覧ください。

◆教育企画課 係 (☎042-438-4070)