



やさしさふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ

西東京

主な内容

パブリックコメント……3
NPO等企画提案事業 新規募集……3
税の申告が始まります…4・5
平成30年度採用 嘱託員募集……6
パフォーマンス翔! 笑?! SHOW!!! ……10

No.424

平成30年(2018)

1/15

市役所代表 ☎042-464-1311 (平日午前8時30分～午後5時)

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター ☎042-425-6611 (不配のお問い合わせなど)

詳細はホームページで 西東京市Web

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



あなたの元気は、わたしの元気!

フレイルサポーターで地域を元気に!

毎日を元気に過ごすために、いま注目されつつあるキーワード「フレイル予防」を、市民に広める「フレイルサポーター」になって地域デビューをしませんか。

2日間の養成研修を修了後、実際に市内外で活動していただきます。興味のある方は、下記日程などをご確認のうえ、ぜひお申し込みください。

フレイルサポーターって何をする人?



- フレイルの予防を市民に広める活動を行います。
- フレイルの状態を確認する**フレイルチェック**を運営します。

※サポーターは、東京大学と西東京市の連携協力事業の研究協力員として活動します。



滑舌の測定



片足立ちのチェック

私のフレイル予防にもなりました。

きみどりのシャツがサポーターの目印

どうやってなるの?

1. 事前説明会に参加しよう

フレイルサポーター養成研修 事前説明会

時 3月14日(水)午前10時～正午

場 田無庁舎5階

2. 養成研修を受けよう

フレイルサポーター養成研修(全2回)

時 4月11・25日(水)午後1時～5時

場 防災センター

3. 実際に活動しよう

市内各地で開催するフレイルチェックの運営、市民向けのフレイル予防周知活動に加え、他自治体などの依頼で市外への周知活動に参加していただく可能性もあります。

フレイルサポーター募集

対 市内在住・おおむね65歳以上で、左記の説明会・研修および週1回程度の活動に参加できる方

定 20人程度(申込順)

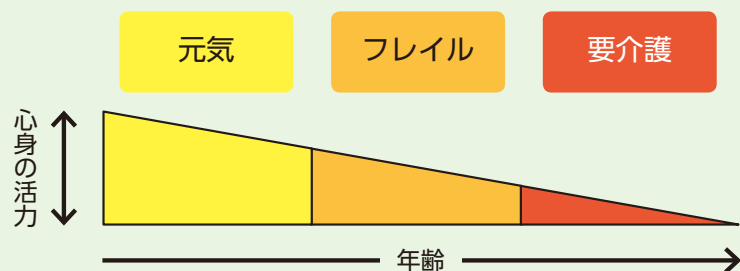
申 3月5日(月)午後5時までに電話で下記へ

◆高齢者支援課 係

☎042-438-4102



フレイルとは



「元気」と「要介護」の中間地点の、年を重ねて心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態のことをいいます。

より早くフレイルの状態に気付いて日常生活を見直せば、元気な状態を長く維持できたり、元気な状態に戻したりすることができます。

シンポジウム 西東京市における共生社会の実現

～困難を抱える方を含め、どのような地域をつくっていくのか～

時 2月3日(土)午後1時～3時30分

場 コール田無

□第1部 講演

講 森田明美さん(東洋大学教授<写真>)

□第2部 パネルディスカッション

講 ●安岡厚子さん(サポートハウス年輪理事長) ●真鍋五十鈴さん(青少年育成会わかば会会長) ●塚田洋子さん(街中いこいーなサロン つかこんち) ●社会福



祉協議会 生活支援コーディネーター・地域福祉コーディネーター ●教育支援課職員

定 100人(申込順)

申 1月26日(金)までに、電話・ファクス・Eメールで、件名「シンポジウム」・氏名・電話番号を下記へ

◆高齢者支援課 係

☎042-438-4028

FAX 042-438-2827

✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp