コミュニティ

ふたごちゃんの会

時３月９日㈪午後１時30分～３時30分　場防災・保谷保健福祉総合センター３階　内双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換
対在住の０～３歳の双子・三つ子とその両親、妊婦さん　定５組（申込順）
※きょうだいを連れてくる場合は申込時に要相談
申３月４日㈬までに、電話で下記へ
▶子ども家庭課保
☎042－438－4037

離乳食講習会ステップ（保育あり）

時３月18日㈬午前10時30分～11時45分（受付：10時15分から）　場田無総合福祉センター　内離乳食の中期から後期のお話、歯科のお話　対在住の６～８カ月の子どもの保護者
定16組（第１子優先）
申３月４日㈬までに、メールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護者氏名・子どもの氏名（ふりがな）・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ
▶子ども家庭課保
☎042－438－4037
✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

いきいきシニア

コミュニティ

アクティブシニアフェスタ ～新しい人生の楽しみを見つけませんか？～

福祉会館・老人福祉センターでは、健康づくりや仲間づくりに役立つプログラムをご用意しています。会場では体のゆがみを整える体操、楽しみながら脳を活性化する脳トレ、粉にしたパステルで絵を描くパステルアートが体験できます。さらに地域活動の展示や相談コーナーもあり、新しいつながりや活動のきっかけを見つけることができます。これから60歳を迎える方やまだ利用したことのない方も、この機会にぜひ足を運んでみませんか。
時２月27日㈮午後１時30分～４時30分　場J:COMコール田無
※当日、直接会場へ
問社会福祉協議会
☎042－497－5136
▶高齢者支援課田
☎042－420－2812
問のHP

シニアのための「歩いて見る会」

□**田無神社などの寺院や史跡を巡る約５㎞のコース**
時３月25日㈬午前９時30分～正午
※小雨決行　【集合】J:COMコール田無　【解散】保谷駅　対在住の60歳以上で、健康な方　定10人（申込多数は初めての方を優先し抽選）
持歩きやすい服装・雨具・タオル・飲み物など
申２月25日㈬午後５時（必着）までに、往復はがきでイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し問へ
※申込は、はがき１枚につき１人
※運動制限のある方は、主治医とご相談のうえお申し込みください。
問社会福祉協議会福祉支援課
☎042－497－5136
〒188－0011田無町５－５－12
▶高齢者支援課田
☎042－420－2812

知ることから始まる、認知症のこと

動画公開中

認知症は誰にとっても起こりうる身近なテーマです。認知症への不安を少しでも減らし、正しい理解につなげるため動画を制作しました。認知症のある方や勤務先の同僚・医師・専門職へのインタビューを通して、新しい認知症観や日常生活での工夫、早期発見の大切さなどを分かりやすく紹介しています。
「もの忘れが増えて心配」「親の様子が以前と違う気がする」など身近なモヤモヤに対し、新しい認知症観を知ることが、不安を減らす第一歩になります。ぜひ一度、ご家族で動画を見てみませんか？
▶高齢者支援課田
☎042－420－2811
市HP

わくわく催し

ENJOYニュースポーツ

２月22日㈰　午前９時30分～11時30分（受付：９時20分から）
きらっと　※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム（ボッチャ・モルックなど）が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方も障害のある方もお気軽にご参加ください。
初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。
対在住・在勤・在学で小学生以上（小学３年生以下は保護者同伴）　持室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物・出席カード（お持ちの方）など
▶スポーツ振興課田
☎042－420－2818

復活！にしねこフェスティバル

２月23日㈷
正午～午後３時
エコプラザ西東京

２月22日「ねこの日」にちなみ第３回猫の日イベントを開催します。今回は令和２年以来６年ぶりの開催です。いつもの譲渡会とは一味違った催し物で、大人も子どもも楽しめるイベントとなっています。猫好きさんにはたまらない♪持ち帰って使えるワークショップ・猫の譲渡会・ペット防災についてなど、ほかにも企画しています。
※詳細は西東京市地域猫の会HPへ
□**主催**　西東京市地域猫の会
▶環境政策課
☎042－438－4042
HP

ボディケア講座～ひざ痛予防～

３月４日㈬
午後１時～２時
防災・保谷保健福祉総合センター３階

内理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操　対市内に住民票がある18歳以上の方
定15人（申込順）　※１歳未満の子どもの子連れ参加可
申前日までに、電話で下記へ
▶健康課保☎042－439－3526

リハビリ窓口相談

● **３月４日㈬**
午後２時15分～３時15分
● **12日㈭**
午前11時15分～午後０時15分
防災・保谷保健福祉総合センター３階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
対市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者　定各２人（申込順）
申前日までに、電話で下記へ
▶健康課保☎042－439－3526

補聴器関連講演会 耳からはじめる健康づくり～高齢期の聞こえと補聴器について～

３月７日㈯
午後２時30分～４時（開場：２時）
J:COMコール田無

年々、聞こえづらくなってきたと感じることはありませんか？聞こえと認知症との関係や補聴器の選び方、アフターケアなどについて、補聴器相談医と認定補聴器技能者が講演します。
内①加齢性難聴の特徴とその問題点と認知症との関係は？　②日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会東京都地方部会補聴器キーパーソンが教える、知っておきたい補聴器の選び方　③専門店が教える補聴器の調整とアフターケアについて　定165人（先着）　講①佐藤むつみさん（中山耳鼻咽喉科院長）　②鵜原俊太郎さん（西東京中央総合病院耳鼻咽喉科部長）　③藤堂隆さん（認定補聴器専門店リオネットセンター所沢店）
□**後援**　西東京市医師会
▶高齢者支援課田
☎042－420－2812

在宅療養に関する講演会

３月８日㈰
午後２時～３時30分
障害者総合支援センターフレンドリー

人生の最期をどう迎えるかは、誰にとっても重要なテーマです。本講演会で、在宅療養やACPの重要性、さらに「人生ノート」を活用した具体的な準備について知ってみませんか。
医師による在宅療養の意義やACPの解説、訪問看護師・ケアマネジャーからの実践的な支援内容の紹介、実際に看取（みと）りを行った方の体験談を通じて、人生の選択を考える有益な時間を提供します。また、「人生ノート」を活用した備えの方法についてもご説明します。
内在宅療養・ACPの解説、体験談、「人生ノート」の紹介　定50人（申込順）
講岡田拓也さん（ゆい在宅クリニック院長）・訪問看護師・ケアマネジャーほか
申３月２日㈪までに、申込フォームまたは電話で下記へ
▶高齢者支援課田
☎042－420－2811
申込フォーム

花とハーブを楽しむ講座

３月10日㈫　午後２時～４時
西東京いこいの森公園

公園や地域の花壇などに植える花のデザインの仕方を楽しく学びます。街をきれいにしたり、花を植えるなどボランティア・地域活動を通じて皆さんの暮らしを充実させてみませんか。前半は夏場に強い花やトレンドの花について学び、後半はハーブティーについてのワークショップを行います。
対18歳以上　定30人（申込順）
講中野理貴子さん（㈲青柳種苗）
申３月２日㈪午後５時までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ
▶みどり公園課☎042－438－4045
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

南部地域協力ネットワーク設立10周年記念事業 つながる映画上映会

３月14日㈯
午後２時～４時30分（開場：１時30分）
J:COMコール田無

南部地域協力ネットワークは、創立10周年を記念して「つながる映画上映会」を開催します。石巻で被災した女性に８年間密着したドキュメンタリー映画です。地域のつながりと孤立、避難所のリアルなど、映画を観（み）て考えてみませんか。　※上映後は、藤川佳三