

健康関連講座のご案内

▼はじめよう！健康づくり「こころとからだの健康のために」

【日程】10月15日(土)
 ① <健康チェック・各種相談受付・高齢障害体験コーナー>
 【時間】午前11時～午後1時※健康チェック（血圧・体脂肪・血管年齢測定）と高齢障害体験コーナーは、受付人数に限りがあります。
 【場所】イオンモール日の出2階イオンホール

② <市民公開講座>
 「こころと体の健康～いつまでも地域で健康に暮らすために～」
 【時間】午後2時～3時
 【場所】イオンモール日の出2階イオンホール
 【講師】玉木一弘医師（医療法人社団幹人会理事長福生クリニック院長）
 【問合せ】東京海道病院医療福祉相談室 ☎ 0428・32・0111（月～金曜日の午前9時～午後5時）

▼平成28年度公開講演会「誤嚥性肺炎を防ぐための口腔ケア」—口腔ケアは生きる意欲を引き出す—
 【日時】10月20日(木)午後6時30分～8時
 【場所】福生市民会館小ホール（つつじホール）※申込み不要、直接会場へ。
 【対象】市内在住の方、医療関係者
 【講師】米山武義氏（米山歯科クリニック院長）
 【問合せ】西多摩歯科医師会 ☎ 0428・23・6222



▼「市民健康講座」
 【日時】10月29日(土)午後2時～4時
 【場所】羽村市コミュニティセンター3階※申込み不要、直接会場へ。
 <第1部> 東京都相互理解のための対話促進支援事業「在宅での療養生活を送るには」
 【講師】玉木一弘医師（西多摩医師会会長）
 <第2部>
 (1) 日常生活の中の落とし穴「入浴の仕方、心臓に負担をかけすぎない運動の仕方について」
 (2) 「始めましょう！健康体操」～元気で長生きする運動の心がけ～
 【講師】(1) 松永洋一医師（公立阿伎留医療センター循環器内科）
 (2) 會澤義之医師（あいざわ整形クリニック）
 【問合せ】西多摩医師会 ☎ 0428・23・2171

▼市民公開講座「糖尿病と上手につき合うためにパート4」
 患者の体験談及び糖尿病専門医による講演
 【日時】10月22日(土)午後2時～4時
 【場所】青梅市立総合病院南棟3階講堂※申込み不要、直接会場へ。
 【講師】西澤麻依子医師（青梅市立総合病院）
 【申込み】西多摩医師会 ☎ 0428・23・2171

▼市民公開講座「インフルエンザの予防と対策」
 【日時】11月3日(祝)午後2時～4時
 【場所】公立福生病院1階多目的ホール※申込み不要、直接会場へ。
 【定員】先着70人
 【講師】小美濃光太郎氏（感染管理認定看護師）
 【問合せ】公立福生病院患者支援センター ☎ 551・6210

▼家でもできる！簡単エクササイズ～体の内側からアンチエイジング～
 【日時・内容】<1回目> 11月4日(金)午前10時～正午・初回測定（体組成）・食事のお話・集団での運動指導
 <2回目> 平成29年1月12日(木)午前10時～正午・集団での運動指導・食事のお話
 <3回目> 3月14日(火)午前10時～正午・保健師による最終測定（体組成）
 【場所】福生市保健センター
 【対象】市内在住で20歳以上64歳以下の方※託児希望の方は要相談
 【定員】先着15人（予約制）
 【講師】<1・2回目> 運動指導員及び管理栄養士 <3回目> 保健師
 【申込み】10月3日(月)から保健センター ☎ 552・0061 へ。

▼講演会「その飲み方大丈夫？～高齢者を取り巻くお酒の話～」
 人は年齢を重ねるにつれ、お酒の影響を受けやすくなります。この機会に、お酒との付き合い方を考えてみませんか？
 【日時】11月14日(月)午後2時～4時
 【場所】公立福生病院1階多目的ホール
 【対象】西多摩地域に在住・在勤で、お酒の飲み方が気になる方やそのご家族、地域支援者など
 【定員】70人
 【講師】梅野充医師（多摩総合精神保健福祉センター）
 【申込み】受付中。11月7日(月)までに西多摩保健所保健対策課地域保健担当 ☎ 0428・22・6141 へ。



元気な65歳以上の方を募集しています！



介護予防事業として介護サポーター事業を実施しています。この制度は、地域の介護施設等で介護サポーター活動（ボランティア）を行うことで参加者の健康を促進し、介護予防を図るものです。活動にはポイントが付与され、ポイント数に応じて最大5,000円の交付金が受けられます。

ボランティアが初めての方でも参加できます。参加をご希望の方は、市役所窓口での登録が必要です。
 【対象】市内在住の65歳以上の方で、介護保険要介護認定で、要支援、要介護の認定を受けていない方
 【申込み】市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係窓口（☎551・1751）へ。
 【日時】11月～平成29年3月の原則第二・四火曜日の午後1時30分～4時30分（全10回）
 【場所】福祉センター2階調理実習室
 【対象】市内在住で60歳以上の男性
 【定員】先着15人
 【費用】毎回500円（材料費）
 【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・毎回米1カップ
 【講師】管理栄養士
 【申込み】10月4日(火)から

社会福祉協議会 ☎ 552・2121 へ。（日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）
 オレンジカフェふっさ 同じ悩みを語り合いましょう！
 認知症等の「当事者の方」「その方の家族」「支援している方」などが、認知症等について相談したり、交流を深めることができます。
 【日時】10月11日(火)午後1時30分～3時
 【場所】福祉センター1階喫茶たんぽぽ
 【定員】20人程度
 【参加費】100円
 【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター・福祉日を除く午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）
 【日時】10月28日(金)午後1時～2時30分
 【場所】福祉センター相談室
 ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。
 【対象】心の問題や病気を抱えている市民とその家族など
 【定員】先着2人
 【申込み】10月4日(火)から社会福祉協議会・成年後見センター・福祉日を除く午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）
 ▼心配ごと相談
 市民の抱える日常生活上のさまざまな悩みごとについて民生委員・児童委員が相談に応じ、問題解決に努め、安心した生活が送れるよう実施しています。
 【日時】毎月第二水曜日午後1時～3時
 【場所】福祉センター相談室
 ※申込み不要、直接会場へ。
 【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター・福祉日を除く午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）
 ☎ 552・5027 へ。（土・日・祝日を除く）

特殊疾病患者福祉手当の現況届等の提出について

特殊疾病福祉手当を受給している方は、年に一度現況届と特殊疾病にり患していることを証明できる書類を提出する必要があります。現況届と案内を送付しますので、必要書類をご用意いただき、期間内に提出をお願いします。

提出を忘れると手当が受給できなくなりますので、ご注意ください。
 【提出期間】10月1日(土)～11月30日(木)の間に市役所1階10-1番障害福祉課窓口へ。
 【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

