

- 2面 国民健康保険給付制度、あんぜんあんしん目黒、申請社会教育学級
- 3面 消火器のあっせん、男女共同参画週間、商工まつりクラシックコンサートのタベ、情報ボックス
- 4面 情報ボックスほか



人口と世帯	
住民記録者数	275,956人
(うち外国人)	8,287人
男	130,448人
女	145,508人
世帯数	154,507世帯
29.6.1現在の住民記録による	

つながる居場所に出掛けよう!

地域の皆さんとの交流・活動の場として、めぐろシニアいきいきポイント事業や老人クラブ、地域交流サロンなどがあります。地域の皆さんとつながる居場所へ出掛けて、生き生きと元気に暮らしましょう。

☎高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837、FAX5722-9474)

めぐろシニアいきいきポイント事業



▲いきいきサポーターによる活動の様子

満65歳以上のかたを対象とした、生きがいがづくりや社会参加・介護予防の推進を目的とする事業です。いきいきサポーターとして登録後、区内の福祉施設などで社会貢献活動を行うと、区内共通商品券と交換できるポイントが貯まります。

研修・登録会に、ぜひご参加ください。

いきいきサポーター研修・登録会

日時 7/14(金) 10:00~12:00 (9:40開場)
会場 総合庁舎本館2階大会議室
内容 いきいきポイント事業の説明、活動紹介、ボランティア活動の心構え、いきいきサポーター登録会(住所・氏名が確認できる書類を持参)
対象 満65歳以上で、要介護・要支援の介護保険サービスを受けていない区内在住者
申し込み方法 電話またはFAX(氏名<ふりがな>、電話を記入)で、7/12までに、高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX5722-9474)へ

老人クラブ会員募集中

老人クラブは、老人いこいの家を拠点として、幅広い活動に取り組んでいます。区内には40の老人クラブがあり、約4,150人の会員が楽しく活動しています。区内在住のおおむね60歳以上のかたなら、どなたでも入会できます。年会費は1,500円です。

現在、全国100万人会員増強運動を行っており、会員が増加しています。入会希望者は、高齢福祉課いきがい支援係、または近くの老人いこいの家にお問い合わせください。



▲老人クラブで行う棒体操

具体的な活動内容

健康増進活動

いきいき健康体操、輪投げ、棒体操、吹き矢、手のひら健康バレー、グラウンドゴルフ、歩こう会 ほか

生きがい活動

カラオケ、書道、民謡、詩吟、華道、手芸、フラダンス ほか

ボランティア活動

高齢者施設への訪問、保育園・学童保育クラブとの交流、道路や公園の清掃 ほか

その他の活動

親睦を深め見聞を広めるための研修旅行、誕生会、新年会 ほか

※会員のけがを補償する老人クラブ保険(傷害保険)に低額で加入できます

地域交流サロン

お茶やコーヒー等を飲みながら、楽しく話したり、大人の塗り絵や折り紙などをしたりして過ごすことができる地域の居場所です。また、定期的にイベントを実施しています。希望者は当日会場へお越しください。

会場	日時 (祝・休日を除く)	対象	費用
高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	毎週月・木曜日 10:00~16:00	60歳以上の 区内在住者	無料
特別養護老人ホーム 中目黒 (中目黒5-7-35)	毎週火曜日 11:00~15:00	どなたでも	
奈古味 (目黒本町5-33-1)	毎週水曜日 15:00~17:30		



▲ピンク色ののぼり旗が目印です

会食サービス

地域の皆さんと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、定期的に栄養士による栄養相談を実施します。

後期(10月~30年3月)の申し込みは、8月下旬を予定しています。いずれも定員(抽選)があります。詳細は、高齢福祉課いきがい支援係にお問い合わせください。

会場	日時	対象	費用
高齢者センター	毎週月・木曜日 12:00~13:00	次のいずれかに該当するかた	食事代 1回 400円
特別養護老人ホーム 中目黒	毎週火曜日 12:00~13:00	●65歳以上で一人暮らし ●世帯全員が65歳以上	
奈古味	毎週水曜日 17:30~18:30	●日中、65歳以上のみになる	