

## フレイル予防プロジェクト 講演会・フレイルサポーター養成講座

問介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、㈹5722-9716)

高齢者の健康寿命やシニア世代の活躍の場づくりを推進するため、東京大学高齢社会総合研究機構が開発した科学的根拠に基づいたフレイル予防プログラムを実施します。

### フレイルとは

筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下し、介護が必要になりやすい状態のことを言います。

### フレイル予防講演会「人生100年時代を元気で乗り切るために～健康長寿の鍵はフレイル予防」

時5月17日(水)13:30~15:30

場めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

内健康長寿を目指すためのフレイル予防のポイント、フレイルサポーターの取り組み紹介

師東京大学高齢社会総合研究機構長 飯島勝矢氏

(右写真)

定100人(先着)

申4月3日から、電話で、介護保険課介護予防係 (☎

5722-9608、㈹5722-9716)へ



### フレイルサポーター養成講座

フレイル予防の普及啓発やフレイルの測定を行うボランティア、フレイルサポーターを養成する講座です。

時6月15・16日(全2回)

定15人(抽選)

申請演会終了後、会場で申し込みを受け付け

講演会の参加が必要です

## 福祉の総合相談窓口 (福祉のコンシェルジュ) にご相談ください

ひきこもりの  
相談専用ダイヤル  
を開設します

ひきこもり状態は誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。ひきこもり状態にあるかた、ご家族が抱える悩みに寄り添いながら、一緒に考えます。

4月から、福祉総合課ではひきこもり相談支援員を新たに配置し、ひきこもりに関する相談の専用ダイヤルを開設します。



4月3日から開設

### ひきこもり相談専用ダイヤル

☎5722-9363、㈹5722-9062

(受付時間8:30~17:00<土・日曜日、休日、年末年始を除く>)

保健福祉や介護、生活、仕事、住まいなどの不安や困りごとについて、相談をお受けします。一人一人に寄り添いながら、解決に向けてサポートしていきます。

ふくしの相談 ☎5722-9064



くらしの相談 ☎5722-9370

住まいの相談 ☎5722-7237

FAX共通 ㈹5722-9062(福祉総合課内)

## 防犯・防災 クイズ

### 問題!

Q

役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。

いつもの備えを、もしものときの安心につなげよう。

### 子どもたちに問題!

知らない人から声を掛けられたとき、  
気をつけないといけない声掛けは

1~4のうち、どれでしょう

子どもの  
防犯編

1ゴミがついているから  
とってあげるよ



2お母さんが怪我をした  
から病院まで送るよ



3お菓子あげるよ



4あっちにおもちゃがある  
から一緒に行こうよ



正解は、この面の一一番下にあります↓

問生活安全課 (☎5722-9667、㈹5722-7936)

### No.19 めぐの日記

Megu's Diary



今月のおすすめスポット  
郷さくら美術館  
(上目黒1-7-13)

桜の季節。本物の桜もいいけど、今日は趣を変えて、日本画の桜を見に目黒川付近にある郷さくら美術館に来てみた。

黒い外観が印象的な建物に入ると、目の前には満開の桜の絵が!館全体で桜を楽しめる展示がされていて、お花見をした気分に。繊細なタッチで描かれた桜を見ていたら、あっという間に時間が過ぎちゃった。桜モチーフのお土産も買って大満足の1日だったな。

めぐのプロフィール  
区内に住むインテリアコーディネーター。休日に目黒のまちを訪ね歩き、おすすめスポットを日記につづっている。

### 郷(さと)さくら美術館

現代日本画の専門美術館。5月14日(日)まで第10回郷さくら美術館桜花賞展と桜百景Vol.30展を開催中。開館は火~日曜日10:00~17:00(入館は16:30まで)。入場料500円。小学年以下無料。70歳以上と中~大学生は割引あり。

区内のおすすめスポットなどを日記形式で紹介する「めぐの日記」。これまで掲載した情報は、区HP(コード②)でご覧になります。

問広報課区報係 (☎5722-9486、㈹5722-8674) ②

