

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

☎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



講演会の参加が
必要です

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)

申講演会終了後、会場で申し込みを受け付け

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!

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、
気を付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



3お菓子あげるよ



2お母さんが怪我をした
から病院まで送るよ



4あっちにおもちゃがあ
るから一緒に行こうよ



正解は、この面の一番下にあります↓

☎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。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えて
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
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
生以下無料。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
になれます。

☎広報課区報係(☎5722-9486、☎5722-8674) ②



防犯・防災
クイズの答え

A → 全て

あやしいひとは、みためではわかりません。リゆうをつけて、からだをさわろうとしてきたり、くるまにのせようとしたり、ひとがいなくて
につれていこうとしたりします。こえをかけられたら、おとなにたすけをもとめましょう。