

## 催し物

## 健康長寿のための講座 習って続ける介護予防を学びませんか

対医師から運動を止められていない65歳以上のかた  
申10月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、  
㈹5722-9716)へ

## 脳リフレッシュ講座

時11月26日～7年1月21日(12月31日を除く)の毎週火曜日(全8回)  
①10:00～11:30②13:30～15:00  
場①総合庁舎本館1階E会議室②東根住区センター(東が丘1-7-14)  
内日常に取り入れたい認知症予防の生活習慣や運動を学ぶ  
定各20人(先着)

## お口と食の健康体操教室

時11月19日～12月10日の毎週火曜日13:30～15:30(全4回)  
場総合庁舎本館1階E会議室  
内オーラルフレイル(口の機能低下)予防の講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントほか  
定20人(先着)

## ひざの痛み予防講習会

時11月25日(月)・12月2日(月)13:30～15:00(全2回)  
場自由が丘住区センター(自由が丘1-24-12)  
内活動的な生活を続けるため、膝の痛みを予防する体操と講話  
定20人(先着)

問介護保険課介護予防係(☎5722-9608、  
㈹5722-9716)

年齢を重ねても、日々元気に過ごすためのヒントを学びましょう。楽しみながらできる脳トレや体操、栄養の話などさまざまな講座があります。詳細は区(コード①)をご覧ください。



①

## 椅子トリムdeフレイル予防(全8回)

内椅子を使用した体操で疲れにくい体づくりと、フレイル(虚弱)予防を学ぶ(要支援・要介護認定を受けているかたを除く)

日程	時10:00～11:30	会場	定員
11月19日～7年1月14日(12月31日を除く)の毎週火曜日	三田フレンズ(三田1-11-26)		
11月20日～7年1月15日(1月1日を除く)の毎週水曜日	心身障害者センターあいアイ館(八雲1-1-8 区民キャンパス内)	各15人(先着)	
11月21日～7年1月16日(1月2日を除く)の毎週木曜日	北部地区サービス事務所(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階)		
11月22日～7年1月24日(12月27日・1月3日を除く)の毎週金曜日	目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)		

## オンラインでフレイル予防(オンライン会議アプリZoomを使用)

内介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅で取り組める運動を実践

日時	会場	定員
Zoom操作説明会(希望者のみ) 11月13日(水)13:30～15:00	鷺番住区センター(鷺番3-17-20)	15人(先着)
11月20日～12月11日の毎週水曜日 14:00～15:00(全4回)	オンラインで受講	30人(先着)

## フレイルチェック会

内質問票や測定機器によるフレイルの測定と、予防のポイント

日時	会場	定員
11月13日(水)14:00～	中央町社会教育館(中央町2-4-18)	20人(先着)
11月18日(月)16:00	中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)	

語ろう人権 家庭で地域で



## 未来につながる、フレイル予防



問人権政策課(☎5722-9214、  
㈹5722-9469)

暑さ対策だけでなく、筋力維持も

今年の夏は観測史上まれに見る暑い夏となりました。普段は外で運動や散歩をする習慣があるかたでも、日中は涼しい室内で過ごしたかたが多かったのではないかでしょうか。

体を動かす機会が少なくなると、筋肉の量は低下していくことが明らかとなっています。近年、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置する「フレイル」という言葉が知られてきました。フレイルとは、心や体の働きや社会的関係性が、加齢に伴い弱くなる状況を指します。

コロナ禍に伴うさまざまな行動制限や猛暑による外出の抑制など、年齢や性別にかかわらず、外出や体を動かす機会が制限されてしまうことは誰にでも起こり得ます。そのような状況が続き、自分でも気が付かない形で筋力が落ちてしまわないよう、老若男女を問わず、可能な範囲で改善を心がけることが、フレイル予防には大切です。

将来の自分と向き合う

フレイル予防とは、決して高齢のかたのみが気にかけることでは

なく、若い世代の方々も日々の生活を振り返るきっかけとなり得るもので、運動や食事、人とのつながりという身近な事柄を通して、自らの心と体に向き合う時間を作ることは、とても大切です。今の自分と向き合うことは、将来の自分と向き合うことにつながり、将来の自分と向き合うことは、加齢という誰もが逆らうことのできない現象を通じて、他者や社会との関係性に向き合うきっかけになるかもしれません。

健康的な生活への一歩を

フレイル予防には、何も特別なことを始める必要はありません。家事や散歩、テレビを見ながらのストレッチ、階段を使う、室内歩行など、日常でできる運動を取り入れたり、家族や友人との定期連絡を心がけたり、地域活動への参加や、新たな趣味への挑戦なども、心身の元気保持に役立つでしょう。

秋も深まり、運動や外出の機会が増えるこれから季節だからこそ、この「フレイル」という言葉を通して、互いを尊重し合う地域風土をつくるためのきっかけにしませんか。

## 催し物

## 防災講演会

## 在宅避難のススメ～我が家を最強のとりでに



②

在宅避難における災害情報の収集、必要なトイレの備えについての講演のほか、参加者の防災行動計画の作成を予定しています。参加者には在宅避難に役立つグッズをプレゼントします。

時11月3日(祝)10:00～11:30 場総合庁舎本館2階大会議室

問江戸川大学メディアコミュニケーション学部特任教授 館本邦彦氏、NPO法人日本トイレ研究所代表理事 加藤篤氏、株式会社いのちとぶんか社取締役 葛西優香氏

定100人(抽選)

申区(コード②)、ハガキ(防災講演会参加申し込みと明記の上、住所、氏名、電話、参加人数を記入)で、10月25日(必着)までに、防災課(〒152-0001中央町1-9-7)へ。当選者には10月31日までに通知

問防災課(☎5723-8700、  
㈹5723-8725)

## 催し物

## 災害時要配慮者防災講演会

## 災害時に高齢者、障がい者等を守る地域の力～近年の大災害に学ぶ



③

災害時に自力で避難することが困難なかたを、避難行動要支援者といいます。支援が必要なかたを守るために、日頃からの地域での見守りや交流の大切さ、避難支援の方法、防災対策などをお話しします。

時11月23日(祝)10:00～11:45

場総合庁舎本館2階大会議室

問跡見学園女子大学観光コミュニケーション学部教授 鍵屋一氏(右写真)

定50人程度(先着)

申区(コード③)、電話、FAX(災害時要配慮者防災講演会と明記の上、住所、氏名、電話・FAX、メールアドレス、保育(1歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの氏名(ふりがな)と年齢を記入)で、10月16日～11月8日に、健康福祉計画課要配慮者支援係(☎5722-9689、  
㈹5722-9347)へ



問健康福祉計画課要配慮者支援係(☎5722-9689、  
㈹5722-9347)