

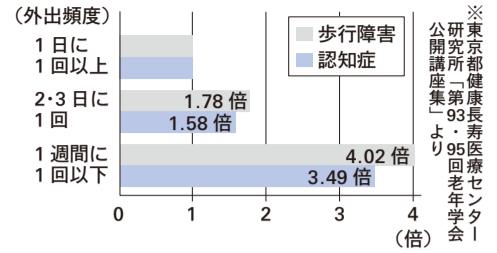
いつまでも生き生きと元気であるために

介護予防に 取り組みましょう

図介護保険課介護予防係(☎5722-9608)

65歳以上を対象に、外出回数と歩行障害などの発生を調査した結果、外出が週1回以下の人は毎日外出する人と比べて、歩行障害になるリスクが4倍、認知症のリスクが3.5倍になるというデータがあります(右表)。介護が必要な状態を遠ざけるためには、できるだけ外出することが良いと考えられます。外出のきっかけに、介護予防教室や手ぬぐい体操などへぜひご参加ください。

外出頻度と歩行障害・認知症の発生リスク



65歳以上
対象

自分に合う介護予防を見つけてみませんか 介護予防教室

申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

先着順に受け付けとなる教室・講習(◆)

◆お口と食の健康教室(先着)
誤えん性肺炎予防といつまでもおいしく食べるための、口や全身の体操などを学びます。

会場	日時(全4回)	定員
総合庁舎本館1階E会議室	5/10~31の毎週金曜日 13:30~15:30	25人

◆ひざの痛み予防講習会(先着)
膝まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防する方法を講義と実践で学びます。

会場	日時(全2回)	定員
八雲住区センター(八雲1-10-5)	6/4(火)・11(火) 13:30~15:00	20人

◆介護予防まるごと教室(先着) 自宅でも手軽にできる体操や脳トレなどを学びます。

会場(老人いこいの家)	日時
駒場(駒場1-26-6)	5月~32年3月(8月を除く)の第2水曜日10:00~11:30(全10回)
菅刈(青葉台2-10-18)	5月~32年2月の第3水曜日10:00~11:30(全10回)
東山(東山2-24-30)	5月~32年3月(8月を除く)の第1火曜日13:30~15:00(全10回)
上二(上目黒2-10-4)	6~12月(8月を除く)の第1水曜日10:00~11:30(全6回)
田道(目黒3-1-18)	5~11月(8月を除く)の第3水曜日10:00~11:30(全6回)
三田分室(三田2-10-33)	5/15・29、6/5・19の水曜日10:00~11:30(全4回)
下目黒(下目黒2-20-19)	5月~32年2月(8・10・11月を除く)の第2月曜日、10/7(月)、1/20(月)10:00~11:30(全9回)
不動(下目黒6-8-23)	5月~32年1月(8月を除く)の第3火曜日13:30~15:00(全8回)
上目黒(上目黒4-18-15)	5~9月(8月を除く)の第3火曜日、10月~32年1月の第3金曜日13:30~15:00(全8回)
中町(中町1-6-19)	5月~32年2月(8月を除く)の第2水曜日10:00~11:30(全9回)
五本木(五本木2-11-29)	5~11月(8月を除く)の第1火曜日10:00~11:30(全6回)
鷹番(鷹番3-17-20)	5~9月(8月を除く)の第2月・木曜日13:30~15:00(全8回)
向原(目黒本町5-22-11)	5/31(金)、9/27(金)10:00~11:30(全2回)
碑(碑文谷2-16-6)	6月~32年3月(8・1月を除く)の第1金曜日13:30~15:00(全8回)
原町(原町2-2-14)	5月~32年3月(8・1月を除く)の第3火曜日13:30~15:00(全9回)
中根(大岡山1-37-2)	6月~32年3月(8・1月を除く)の第1金曜日10:00~11:30(全8回)
自由が丘(自由が丘1-23-26)	5月~32年2月(8月を除く)の第2水曜日10:00~11:30(全9回)
八雲(八雲1-10-5)	5月~32年3月(8・10~1月を除く)の第3木曜日10:00~11:30(全6回)
東根(東が丘1-7-14)	5月~32年3月(8月を除く)の第2金曜日10:00~11:30(全10回)

抽選となる教室(①~③) 申し込み期限 4/10

- ・①~③の申し込みは1人につき1教室
- ・30年12月から実施の①~③に参加していないかたを優先
- ・要支援・要介護認定を受けているかたは対象外
- ・定員に空きがある場合、4/22から先着順に受け付け。空き状況などはお問い合わせください

①脳とからだのいきいき教室(抽選)
認知症予防のための生活習慣や運動を学びます。

会場	日程(全8回)	時間	定員
総合庁舎本館1階E会議室	5/7~6/25の毎週火曜日	10:00~11:30	各25人
鷹番住区センター(鷹番3-17-20)		13:30~15:00	

②骨折捻挫予防教室(抽選)
簡単な筋力トレーニングなどで、転倒しにくい体づくりのコツを身に付けます。

会場	日時(全8回)	定員
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	5/23~7/11の毎週木曜日 13:30~15:00	30人

③介護予防トリム体操教室(抽選。活発に運動したいかた向け)
音楽に合わせて体を動かす有酸素運動やストレッチ、筋力トレーニングを行います。

会場	日程(全8回)	時間	定員
区営青葉台一丁目アパート(青葉台1-6-48)	5/22~7/10の毎週水曜日	13:30~15:00	15人
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)	5/8~7/3(5/22を除く)の毎週水曜日	10:00~11:30	15人
高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	5/20~7/8の毎週月曜日		30人
月光原住区センター(目黒本町4-16-18)	5/24~7/12の毎週金曜日	10:00~11:30	20人
八雲住区センター中根一丁目会議室(中根1-10-22)	5/21~7/9の毎週火曜日		15人

手拭いを使って
楽しく体を動かしましょう!

めぐろ手ぬぐい体操

シニア健康応援隊(介護予防リーダー)による自主活動として、めぐろ手ぬぐい体操を区内各所で行っています(右表)。会場により、定員などがあります。参加希望者は、介護保険課介護予防係へお問い合わせください。

めぐろ手ぬぐい体操自主グループ

※原則祝・休日、第5週を除く

グループ名	会場	開催日※
青葉台おきらく会・手ぬぐい体操青葉台	区営青葉台一丁目アパート(青葉台1-6-48)	毎月第1~3木曜日 10:00~11:30
手ぬぐい体操東山	特別養護老人ホーム東山(東山3-24-6)	毎週火曜日14:00~15:30
手ぬぐい体操なかめぐろ	特別養護老人ホーム中目黒(中目黒5-7-35)	毎週月曜日10:00~11:30
手ぬぐい体操三田フレンズ	三田フレンズ(三田1-11-26)	
元気いちばんの会	区営清水町アパート(目黒本町2-20-4)	毎週火曜日14:00~15:30
碑文谷さわやかクラブ(5/14から)	区営碑文谷アパート(碑文谷2-7-8)	
手ぬぐい体操鷹番	鷹番会館(鷹番2-17-9)	毎週金曜日14:00~15:30
めぐろ楽々体操くらぶ	平町老人いこいの家(平町2-4-10)	毎週水曜日13:30~15:00
手ぬぐい体操東が丘	特別養護老人ホーム東が丘(東が丘1-6-4)	毎週月曜日14:00~15:30

4月から

区の組織が 変わります

図経営改革推進課(☎5722-9457)

福祉分野の包括的相談支援に係る組織の再編成、機能的な都市施設サービスの提供に係る組織の再編成などの課題に対応するため、区の組織を見直します。主な変更内容は、右表のとおりです。

変更する組織	変更理由
総務部 人権政策課	男女平等・共同参画の推進と性的指向・性自認の多様性を尊重する社会の実現に向けた取り組みを推進するため、 男女平等・多様性推進係 を新設します。また、男女平等政策推進係の名称を 男女平等センター係 と変更します
区民生活部 地区サービス事務所	29年12月に策定した「コミュニティ施策の今後の進め方」における具体的な取り組みを推進するため、地区サービス事務所の地域係を 地域コミュニティ支援係 に変更します
健康福祉部 福祉総合課、 高齢福祉課、生活福祉課	福祉の各分野を超えた包括的な相談支援体制を構築するため、高齢福祉課・地域ケア推進課・生活福祉課を再編し、相談支援の総合調整や連携の中核を担う 福祉総合課 を新設します
都市整備部 土木管理課、 みどり土木政策課、 道路公園課、 道路公園サービス課	道路・公園・河川などの維持管理サービスを効果的・効率的で機能的に提供するため、道路管理課・土木工事課・みどりと公園課を、以下のとおり再編します 土木管理課 道路・公園・河川などの管理、交通安全・自転車対策ほか みどり土木政策課 道路・公園・河川などの計画・新設改良、緑化推進、無電柱化ほか 道路公園課 道路・公園・河川などの計画的な補修ほか 道路公園サービス課 道路・公園・河川などの維持管理・緊急対応ほか
教育委員会事務局 学校ICT課、学校運営課	小・中学校のICT(情報通信技術)環境整備を計画的かつ着実に推進するため、学校運営課学校情報化推進係を廃止し、 学校ICT課 を新設します