

## エンディングサポート講演会を開催します

☎権利擁護センター「めぐろ」  
(☎5768-3964、☎5768-3965)

独り身になったら、頼れる家族がいなかったら、病気などで体が不自由になったら。将来に不安を抱えているかたを対象に、終活をテーマとした講演会と相談会を開催します。さまざまな事例を紹介しながら、これからでもできる対応策や注意点を説明します。気軽にご参加ください。

### 講演会 おひとりさまやおひとりさま予備軍の不安対策～誰に何を託すのか

時 2/26(土) 14:00~16:00  
場 総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会

師 明石シニアコンサルティング代表  
明石久美氏(右写真)

対 区内在住・在勤者

定 来場=10人、会議アプリZoomによるオンライン=50人(各先着)



### 相談会

時 3/8(火) ①9:30~12:30 ②13:30~16:30(1人45分)

場 総合庁舎別館7階相談室

内 終活、成年後見制度、任意後見制度、遺言、死後事務委任契約

師 弁護士または司法書士

対 区内在住・在勤者 定6人(先着)

☎講演会の来場希望と相談会は電話、講演会のオンライン希望はEメール(講座名、氏名〈ふりがな〉、電話を記入)で、2/21までに、権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、☎kenri@meguroshakyo-i.net)へ

## 若年認知症の講演会を開催します

☎福祉総合課認知症施策推進係  
(☎5722-9702、☎5722-9062)

若くても認知症になることがあります。65歳未満で発症する若年認知症は、高齢期の認知症と違い、現役世代のかたのため、本人や家族の経済的問題や心理的影響も大きくなります。仕事や家事でミスが重なっても、年齢的に認知症が原因と思うに至らず、発見が遅れがちです。若年認知症について、知ってみませんか。

### 講演会 若年認知症を知っていますか～診断から支援まで



時 2/4(金) 14:00~15:30

内 若年認知症の診断・支援のポイント、若年性認知症支援コーディネーターによる社会資源などの紹介。会議アプリWebex(ウェブックス)を使用

師 稲城台病院認知症疾患医療センター医師 厚東知成氏

定 30人(先着)

☎Eメールに、講座名、氏名(ふりがな)、電話、年齢を書いて、1/28までに、福祉総合課認知症施策推進係(☎fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp)へ

### 家族会

日頃の不安や悩みなどを語り合う家族の集いの場です。同じ立場、同じ思いで悩んでいるかただからこそ、分かり合えることがあります。日頃の不安などお聞かせください。希望者は、事前にお問い合わせください。

時 2/25(金) 14:00~15:30

場 総合庁舎内会議室

## 資源とごみの収集日をお知らせするサービスを始めます

☎清掃リサイクル課管理調整係(☎5722-9572、☎5722-9573)



☎LINE公式アカウントに、住んでいる地域などを登録すると、資源とごみの収集日を前日にお知らせします。

### 登録方法

- ①コミュニケーションアプリLINEから、☎LINE公式アカウントを友達登録(コード①)
- ②画面下のメニューから、資源とごみの収集日通知設定(赤の囲み)を選択し、居住地域などを登録



## 特定保健指導で生活習慣を見直しませんか



☎国保年金課特定保健指導係(☎5722-9024、☎5722-9339)

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクの高いかたに、特定保健指導の案内をお送りしています。食事や運動などの生活習慣の改善を、管理栄養士が無料でサポートをします。ぜひご利用ください。詳細は、☎HP(コード②)をご覧ください。



### パネル展示

特定保健指導と生活習慣病などについて紹介します。  
時 1/21(金)~28(金) 8:30~17:00(最終日は15:00まで)  
場 総合庁舎本館1階西口ロビー

## 高 健康寿命を延ばし 楽しく活動しませんか

老人クラブ 会員募集

☎高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

おおむね60歳以上のかたが入会できる老人クラブは、老人いこいの家を活動拠点として、40クラブ約3,800人のかたが楽しく活動しています。

輪投げや体操での体力増進、囲碁や将棋の趣味・教養、地域清掃での社会奉仕など、感染症対策を徹底しながら、さまざまな活動をしています。希望者は各老人いこいの家、または高齢福祉課にお問い合わせください。また、会員限定の傷害保険に低額で加入できます。

### 老人いこいの家の感染症対策

マスク着用、手指用アルコール消毒の配備、共用部の消毒、定期的な換気などを実施しています。



油面公園の清掃

### 老人クラブ紹介展示

老人クラブの活動を紹介します。自宅近くのクラブや興味のある活動を探してみませんか。

時 1/31(月) 8:30~2/4(金) 16:00

場 総合庁舎本館1階西口ロビー