

まちづくり基本目標

- ◇将来を担う人が育つまちをつくる
- ◇安心して生活できるまちをつくる
- ◇賑わいのあるまちをつくる
- ◇暮らしやすいまちをつくる



発行・町田市 編集・政策経営部広報課
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
市役所の代表電話 042・722・3111
市役所の窓口受付時間 午前8時30分～午後5時
発行日・毎月3回1の日(1日、11日、21日)
ホームページ <http://www.city.machida.tokyo.jp/>



携帯電話用QRコード

今号の紙面から

3面

9月は自殺対策強化月間

4面

町内会・自治会連合会会長、副会長退任者及び町内会・自治会代表退任者に感謝状を贈呈

5面

見ごろを迎えます 七国山のそばの花

町田市介護予防月間2016

10月1日～31日

問高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX050・3101・6180



介護予防ってなんですか??

「高齢者が要介護状態になることを未然に防ぐこと、あるいは要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにすること」を言います。



町田市には、現在10万人を超える高齢者が暮らし、そのうち8割以上の方が要介護認定を受けることなく生活しています。高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けるためには、介護予防教室やイベントなどをきっかけに、地域でのさまざまな活動やグループ等に参加して、健康を保つための取り組みを続けていくことが大切です。

市では、高齢者の方が関心や意識を高めて自主的に介護予防に取り組んでいただけるように、各種イベントや情報の提供を行っています。介護予防に取り組むきっかけとして、イベントや教室にご参加下さい(本紙2面でも介護予防の事業を紹介しています)。



町田市介護予防月間2016 パンフレットを配布

介護予防月間に開催されるイベントや、講座の情報を掲載しています。また、高齢者支援センターや介護予防サポーターの紹介もしています。

○配布場所

- ・高齢者福祉課(市庁舎1階112番窓口)
 - ・高齢者支援センター
 - ・ふれあい館
 - ・市民センター
 - ・市立図書館 等
- ※その他の配布場所については高齢者福祉課へお問い合わせ下さい。
※町田市ホームページでダウンロードもできます。

- 日程 10月3日(月)
- 時間 午前10時～午後4時
- 会場 町田市民フォーラム
- 講師 住民流福祉総合研究

ホールのイベント



木原孝久氏

- 講演会「近所パワーで助け合える「近所」にするための「お付き合い革命」の講演です(要約筆記有り)。
- 時間 午前10時～正午
- 申し込み 9月15日正午～23日に電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。
- 申し込み 180人(申し込み順)

介護予防月間イベント2016

- 時間 午後0時40分～4時
- 内容 市内自主活動グループによる舞台発表

その他のイベント

- 内容・時間・会場 手作り作品の展示・発表、簡単折り紙、フルーツエコタワシ等を作る(正午～午後4時、視聴覚室)、くらしに役立つテスト体験コーナー「減塩を目標して」(午前11時30分～午後3時頃、消費生活センターテレスト室)



イベントに行きましょう!

介護予防月間2016 地域型イベントのご案内

開催日(10月)	イベント名	イベント種類	申・問高齢者支援センター	開催日(10月)	イベント名	イベント種類	申・問高齢者支援センター
3日(月)	身体とむきあうチャンスです!!①	骨量測定・体成分分析測定	町田第3 ☎710・3378	20日(木)	シニア健康大学	骨量測定・体操	忠生第1 ☎797・8032
4日(火)	今の生活を維持する為に、自分のカラダを知りましょう!	血管年齢測定・骨量測定・体成分分析測定	堺第1 ☎770・2558	20日(木)	介護予防!歯の健康から考える講座!!	お口の健康	町田第2 ☎729・0747
6日(木)	お口の健康から始める認知症予防	お口の健康	鶴川第1 ☎736・6927	21日(金)	健康吹き矢～楽しみながら健康に	吹き矢	鶴川第1 ☎736・6927
7日(金)	今の体を知って、自分にあった体操を身につけよう!	体操	南第2 ☎796・3899	24日(月)	介護予防・認知症予防はおくちのケアから	お口の健康	忠生第1 ☎797・8032
8日(土)	第6回アレサふれあいまつりinまちだテクノパーク	お祭り	堺第2 ☎797・0200	28日(金)	第3回相原ふれあいまつり	お祭り	堺第1 ☎770・2558
11日(火)	笑う門には福来る～話題の笑いヨガ体験	笑いヨガ・体操	町田第1 ☎728・9215	28日(金)	転ばぬ先の、“知恵と骨(コツ)”	骨量測定・足指力測定	忠生第2 ☎792・1105
15日(土)	脳から改革、シナプソロジー体操で若さと笑顔を!	認知症予防	堺第2 ☎797・0200	29日(日)	身体とむきあうチャンスです!!②	血管年齢測定・骨量測定	町田第3 ☎710・3378
16日(日)	コミュニティ福祉フェア	祭り	南第3 ☎720・3801	※アレサふれあいまつり以外は事前申し込みが必要です(定員有り、申し込み順)。9月15日午前9時から電話で各高齢者支援センターへ。 ※イベントの詳細や、その他のイベントはパンフレットをご覧ください。			