

めざせ健康あきる野21 第97回ふれあいウォーク〜多西エリア公園コース〜



シンボルマーク

▽日時 3月22日(火) 1組目は午前9時30分から10時50分まで、8組目は午前10時40分から正午まで(8組に分けて10分間隔で出発し順次解散)

▽集合・解散場所 中央公民館南側の広場

※東秋留駅から徒歩15分、秋川駅から徒歩25分、秋川駅から「福生駅」行バス「東中学校」下車、徒歩2分

▽コース 中央公民館前広場↓秋留台公園(林道)↓草花公園周遊↓平井川河川敷遊歩道↓新開橋↓公民館通り↓東中学校横↓中央公民館前広場(約3キロコース)

▽定員 約50人(申込み順)

▽持ち物など 参加通知、体調確認票、飲み物、タオル、歩きやすい服装・靴、スタンプカード及び歩いて健康づくり記録表(お持ちの方)

▽費用 無料

▽申込み方法 3月2日(水)の午前8時30分から電話で申し込んでください。複数人での申し込み希望の方は、全員の氏名、住所、連絡先を準備の上申し込んでください。参加決定者には、案内通知を送付します。

▽その他

- 荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。
- 感染防止対策のため、完全予約制で実施します。当日受付はできませんので、事前に申し込んでください。1組目から8組目まで集合時間が異なるので、間違いのないようにお越しください。
- 中止の場合は、当日までに連絡します。

障がいのある方へヘルプカードを 配付しています



ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするため

のカードです。東日本大震災で、障がいのある方が避難所などで意志疎通などに苦労した体験などを教訓に作られました。ヘルプカードを持つている方が困っているのを見かけたときや提示を受けたときには、ヘルプカードの裏面に手助けして欲しい内容や緊急連絡先などが書いてありますので、手助けや配慮のご協力をお願いします。

※希望される方は、障がい者支援課で配布します。

▽対象 障害者手帳所持者、難病医療費助成対象者

▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係

「高齢者のための法律相談会(予約制)」



財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。

▽日時 3月25日(金) 午後2時〜4時(1組40分)

▽場所 五日市地域交流センター1第3会議室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽その他 当日は、検温とマスクの着用をお願いします。体調が優れない方は、ご遠慮ください。

▽申込み方法 3月2日(水)午前9時から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター ☎569・8108

▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

高齢者げんき応援事業



●費用：無料

▽免疫力をあげよう！体幹トレーニング教室 体幹トレーニング理論に基づき、体の動きを良くするストレッチと運動を無理なく楽しく行います。

●日時：午後1時20分〜2時30分

▽開戸センター：毎月第1・第3金曜日

●萩野センター：毎月第1・第3金曜日

●五日市センター：毎月第2・第4金曜日

●講師

▽開戸センター：竹村修一さん(竹村整骨院院長、長健一郎さん(長接骨院院長)

▽萩野センター：渋谷和志さん(渋谷整骨院院長、脇坂友和さん(スリジエ整骨院院長)

●五日市センター：榎戸祐子さん(えのきど接骨院院長)、安藤清隆さん(あきる野接骨院院長)、栄亮次さん(栄整骨院院長)

●定員：各センター各回15人

(申込み順)

●費用：1回500円

●その他：動きやすい服装で参加してください。

五日市センター

▽ストレッチとやさしい太極拳 ストレッチで体をほぐし、太極拳の基本を学びます。

●日時：毎月第1・第3水曜日 午前10時30分〜正午(祝日を除く)

●講師：代表 大家栄子さん(全日本太極拳協会会員)

●定員：15人(申込み順)

●持ち物：室内履き、バスタオル

●費用：1回500円

萩野センター

▽布ぞうり 足にやさしい布ぞうりを2回で1足仕上げます。

●日時：3月30日(水)・31日(木) 午後1時〜3時(全2回)

●講師：手工芸講師

●定員：4人(申込み順)

●費用：初回一括千円(材料費込み)

「一人ひとりがいのちを守るゲートキーパー」に3月は自殺対策強化月間です

あなたの身近に悩みを抱えてつらい思いをしている人はいませんか。3月は、卒業や仕事の異動、転居などで生活環境が変わる方も少なくありません。また、コロナの不安で自殺リスクが高まっていると言われています。周囲が不調に気づき、「思いあひ、つながりあり、支え合う笑顔あふれるまち」を目指し、一人ひとりがいのちを守るゲートキーパーとなって地域ぐるみで支え合う取組に、ご協力をお願いいたします。

▽「ゲートキーパー」とは 悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげる人をいいます。

▽支援のポイント

- 気づく：感情が不安定(突然涙ぐむ、落ち着かない、不機嫌、イライラを爆発させる)、集中力がなくなる、引きこも

りがち、食欲がない、不眠がち、お酒の量が増えた、死にたいと言うなど

●声をかける：「どうかした?」「眠れている?」など

●話を聞く：話に相づちをうつ、相手のペースに合わせる、否定はせずに「〇〇なんです」と共感する

●つなぐ：困っている内容に合わせて、相談窓口を紹介する。代わりに連絡をとって窓口につなぐ

▽このころいのちの相談窓口

- 健康課健康づくり係「直通558・1183 午前8時30分〜午後5時15分(平日)」
- 東京都西多摩保健所 ☎0428・22・6141 午前9時〜午後5時(平日)
- 東京都多摩いのちの電話 ☎042・327・4343 午前10時〜午後9時(年中無休)
- 日本のちの電話連盟 ☎0120・783・556 午後4時〜9時(年中無休)
- 東京都「NPOメンタルケア

協議会」 ☎0570・087478 正午〜翌午前5時30分(年中無休)

●NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎03・5286・9090 月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から、水曜日から日曜日は午後8時〜翌午前2時30分(年中無休)

▽東京都「自殺防止!東京キヤンペーン」 区市町村や関係団体と連携し、普及啓発などの取組を行っています。

3月中は相談受付時間を延長しています。

●NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センターフリーダイヤル ☎0120・58・9090、3月1日(火) 午後5時〜翌午前2時30分

LINE相談

●東京都福祉保健局公式LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」：午後3時〜11時まで(年中無休)

※受付は午後10時30分まで

電話相談窓口での特別相談

3月中は相談受付時間を延長しています。

●NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センターフリーダイヤル ☎0120・58・9090、3月1日(火) 午後5時〜翌午前2時30分

LINE相談

●東京都福祉保健局公式LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」：午後3時〜11時まで(年中無休)

※受付は午後10時30分まで

5日市センター ☎563・0330

▽脳トレ教室見学体験会 音読や簡単な計算などの脳トレ教材を使って脳の活性化と若返りを図る「脳トレ教室」を体験しましょう。

●日時：午前10時〜11時30分

▽開戸センター：3月9日(水)

●五日市センター：3月16日(水)

●萩野センター：3月24日(木)

●講師：センター職員

●定員：各センター10人(申込み順)

▽このころいのちの講演会(オンライン開催)

▽日時 3月17日(木) 午後2時〜4時

▽対象 都内在住・在勤・在学の方

▽講師 関谷秀子さん(精神科医・法政大学現代福祉学部教授)

▽申込み方法 3月4日(金)の午後5時までにメールで申し込んでください。(申込み順)

ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするため

市ホームページ(こころの健康づくり)

東京都福祉保健局ホームページ

ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするため

ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするため

ヘルプカードは、援助を必要とする障がいのある方が携帯し、災害時や緊急時、日常時の困ったときに、周囲の人に提示することで、自己の障がいへの理解や手助けをお願いするため