

### 介護予防講演会 認知症にやさしい地域を目指して

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、身近なものとなっています。認知症になってからも希望を持って日常生活を過ごせる地域を目指し、「共生」と「予防」の観点から、認知症にやさしい地域について、わかりやすくお話しします。

日時 令和2年1月16日 (木) 午後2時～3時30分

会場 市役所2階204～206会議室

講師 厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室 長補佐 井上 宏氏

定員 先着90人程度

入場無料

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係 (市役所1階)へ

### 青梅市特定健診受診者へ 管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診は受けて終わりではありません。その結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。

日時 令和2年1月22日 (水) 午後1時30分～3時

会場 健康センター

対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方

講師 市管理栄養士

定員 先着30人(予約制)

費用無料

持ち物 青梅市特定健康診査結果票

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

### 市生涯学習推進市民会議企画講座 お正月太り解消 強い身体を作って ダイエットしよう!

令和2年1月19日 (日) ①午前9時30分～10時30分・ピラティス&体幹トレーニング②10時45分～11時45分・ストレッチ&ヨガ

講師 NFPFDダンスインストラクター 中島 理絵氏

定員 各回先着30人(予約制)

費用無料

持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル、タオル、飲み物

申し込み 電話で住所、氏名、電話番号を社会教育課へ

※①は体力に自信のある方

### おうめ地域支えあいフォーラム 自分のできることを、地域のできることを

2025年、高齢者のひとり暮らしや認知症の方の増加により、日常生活に何等かの支援が必要な方が増えることが予測されます。一方では担い手となる若い方は減少傾向にあります。このような時代を迎えるにあたり、市では「地域での支えあい活動」を推進する取り組みを行っています。誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して自分らしく暮らし続けるために、地域でできることを一緒に考え、望む地域を創りたいと思います。

日時 令和2年1月18日 (土) 午前10時～正午

会場 市役所2階204～206会議室

内容 地域の支えあい活動推進への取り組み紹介

講師 (公財)さわやか福祉財団 岡野貴代氏

定員 先着100人(予約制)

入場無料

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係 (市役所1階)へ



### 高齢者に関する調査 介護サービス事業所調査

市では、12月下旬から第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定に向けたアンケート調査を実施します。

調査票が届きましたら、回答をお願いします。

対象 65歳以上で要介護認定を受けていない方、市内の介護サービス事業所

問い合わせ 介護保険課 介護管理係

### 認知症予防 脳イキイキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操を行います。

日時 令和2年1月30日 (木) 2月27日の木曜日 午後2時～3時45分

会場 福祉センター第4集会所

対象 原則として全日程参加可能な65歳以上で次の要件を満たす方

費用無料

服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、筆記用具、飲み物

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係 (市役所1階)へ

### 高血圧症予防講座 今からできる日常生活のポイント

気温が低くなり寒くなる、血圧が高くなる傾向があります。その内容を合わせて今回は医学、内服薬などの薬、栄養の3つの視点から高血圧の予防について一緒に学びましょう。

日時・講師 下表参照

会場 市役所2階会議室

定員 各回先着70人(予約制)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

区分	日時	講師
①医学講座	令和2年1月23日(木) 午後1時30分～3時	梅郷診療所医師 江本 浩氏
②薬学講座	2年1月30日(木) 午後2時～3時30分	岩浪薬局薬剤師 岩浪 登氏
③栄養講座	2年2月5日(水) 午後1時30分～3時	管理栄養士 高水秀美氏

### 市立総合病院 おうめ健康塾 おくすりとの正しいつきあい方

病気の治療や予防の1つとして使用される「おくすり」ですが、正しい使い方をしないと十分な効果が得られません。おくすりに関する正しい知識を持つことが、安全な使用につながります。くすりの使い方や飲み合わせ、腎臓との関係、ポリファーマシー(多くの薬を服用している状態)、お薬手帳の活用方法、また

日時 令和2年1月22日 (水) 午後3時～4時

会場 総合病院多目的室 (新棟6階食堂奥)

講師 薬剤部長 松本雄介氏

費用無料

直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係☎22・3191

### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

令和2年1月21日 (火) 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階

対象 4～5か月児と保護者

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 12月17日から電話☎23・2191で健康センターへ

### プレママ体験コース プレママ3日間コース

●プレママ体験コース ●プレママ3日間コース

日程・時間等 表1参照

対象・定員 出産予定日が令和2年2月末～6月中旬の妊婦・先着15人(予約制)

会場 健康センター

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

※遅刻・欠席の場合は、前日まで(当日は午前10時まで)に必ずご連絡ください。

表1 プレママ体験コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
令和2年1月30日(木)	1時15分～3時50分	抱っこ、オムツ交換、赤ちゃんの入浴	ひじが出せる服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)、「はじめまして赤ちゃん」

※零時50分受付開始

表2 プレママ3日間コース

日程	時間(午後)	内容	服装・持ち物
2年1月20日(月)	1時15分～3時50分	オリエンテーション、自己紹介、妊娠・出産・産後、おっぱいのケア等についてのお話、予防接種について	ストレッチができる服装、「はじめまして赤ちゃん」
1月27日(月)		母と子のデンタルヘルス、妊娠中と産後の健康管理等、災害対策について	
2月3日(月)		妊娠中と産後のヘルシーメニュー、赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう、先輩ママとの交流	「はじめまして赤ちゃん」

※零時50分受付開始 ※3日目に参加する場合は1日目の参加が必須 ※コースを超えての受講不可

### ハローワーク青梅共催 お母さんの就職応援セミナー

子育て中のお母さんの就職について考えるセミナーです。就職活動に必要なこととがまとめて身につく内容です。

日程・テーマ 令和2年1月28日(火)・自分のことを知る(就職活動準備、29日(水)・応募書

会場 市役所2階202会議室

定員 先着24人(予約制)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 2年1月21日までに電話☎20・1854でハローワーク青梅 荒川・平間へ

※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

問い合わせ ハローワーク 青梅、市子ども家庭支援課ひとり親福祉担当

### 保育園等の新規入所申請受付

市内保育園等の令和2年4月入所申請受付を令和2年1月6日(月)～11日(土)に行います。受付時間や必要書類などは、広報おうめ11月1日号をご覧ください。

9面または市ホームページをご覧ください。

受付場所・問い合わせ 子育て推進課保育・幼稚園係(市役所1階)