

いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう

## 11月11日「介護の日」の催し

問 高齢者支援課包括支援係

「介護」について考えてみませんか。

日程 11月11日(土) 会場 市役所2階204～206会議室

## ★家族介護教室

○「おいしく安全に食べる方法を学ぼう」

時間 午前10時30分から(90分程度)

○「お互いの負担が少ない介助方法を学ぼう」

時間 午後2時から(90分程度)

いずれも

定員 先着20人程度(予約制)

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

## ★東京都福祉人材センターによる介護のお仕事講座

時間 午後0時50分～1時40分

## ★高齢者見守り支援事業(見守りシール)の紹介

時間 ①午後0時10分～0時30分②3時40分～4時

## ★「肌年齢測定」・「血管年齢測定」

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

## ★各種相談コーナー(介護全般や介護職に関すること)

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

## ★福祉用具・施設利用者の作品展示・市内介護施設の紹介

時間 午前10時～午後4時



健康コラム106

## 音楽の効果

新町クリニック医師 松原直美

音楽の存在は、高齢者施設や障がい者施設の音楽療法でも大きな効果を示しています。中々音楽に触れる事のできない環境の中で音楽の時間を通して、きくと眠っている脳の奥底にある機能が呼び起こされるのでしょうか。歌う事、踊る事で体にもいい刺激が加わりそれまでの怠さがリセットされ活気が出てきます。

また、心拍数はbpm(1分間の回数)で表現されますが、これは曲のテンポを示す単位と同じです。個人差はありますが正常な心拍数は1分間に60～100回ですので、例えばテンポ70bpmの曲を聴くとリラックス効果が得られます。故に音楽と身体は繋がっている訳です。

ふだん、好きな曲や思いがけず出逢った曲を耳にすると、無条件に気分や感情を取り巻く脳内の環境が瞬間的に変わります。努力や意志の強さも要らないので、その時の自分に合った心地良いマインドを無理なく楽に得られ曲を通して共感を得たり、昔感動した懐かしい出来事が想起される事で現在の辛さが緩和されます。孤独感も癒えます。

これは交感神経から副交感神経へのスイッチが起こり容易に自律神経のバランスを取る事ができる方法でもあります。そして安らぎや希望も自ずと湧きます。不健康なマインドから抜け出せる、現代文明が発達する以前の民族の時代から用いられて来たハッピーな健康法であると私は確信しています。また、愛する音楽を新町クリニックの近くの方々とも共有できるといいなと思っています。

問 健康センター ☎23-2191

自立センター福祉公開講座

## 「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター ☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 11月15日(水)

午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

※10月18日に参加した方は参加不可

講師 ジャパンビーズクラフト協会認定講師

明田川冬子氏

申し込み

電話で自立センターへ

※留守番電話への申し込み不可



スマートフォン貸出事業あり

## 高齢者スマートフォン体験会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

日時 11月24日(金)

①午前10時～午後1時②2時～5時

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンを利用していない・使い慣れていない60歳以上の方

内容 スマートフォンの基本操作等(タップ、スワイプ、ピンチ等)

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用(約1か月)の申し込みを受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

定員 各回10人(抽選)

申し込み 17日までに電話 ☎050-5536-6049でスマートフォン普及啓発事業事務局へ



## 出張物忘れ無料相談会

問 地域包括支援センターうめぞの ☎24-2882

もの忘れが気になる方、家族や近所に気になる人がいるという方は、気軽にご相談ください。

認知症疾患医療センター青梅成木台病院職員による脳の元気度チェックも実施します。

日時 11月22日(水)

午前10時～午後1時

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

※事前予約可

高齢者虐待防止市民講座

## 「虐待ってなんだろう？」

～気になる様子をみかけたときには～

問 高齢者支援課包括支援係

これって虐待?気になる場面に遭遇したら?高齢者虐待の防止は、高齢者と介護する家族、双方を守ることに繋がります。高齢者のお世話や介護をしている家族や周囲の人等による不適切な対応について、この機会に学んでみませんか?

日時 12月4日(月) 午後2時～4時

会場 市役所2階201～203会議室

講師 東京社会福祉士会 森田由里氏

申し込み 2日(水)までに電話で各地

域包括支援センターへ

▷高齢者支援課包括支援係

▷地域包括支援センターうめぞの

☎24-2882

▷地域包括支援センターすえひろ

☎33-4477

## 障害者虐待防止講演会

問 市障がい者サポートセンター

日時 12月6日(水)

午後1時30分～3時

会場 市役所2階201～202会議室

※Zoomでの視聴も可

対象 市内在住、在勤、施設従事者等

内容 「人の尊厳」～障害者虐待防止法を通じて、私たちが考えること～

定員 先着30人(予約制)

※Zoomで視聴の方は先着40人

申し込み

電話 ☎30-0152またはファックス

☎30-0153で市障がい者サポートセンターへ

## 寄りませんか「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人や家族、認知症に関心のある方の集いです。今回は認知症家族の会「青梅ネット」のお話もあります。

日時 11月14日(火) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー「カフェだんだん」

費用 250円(飲み物代)

申し込み 13日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

## 妊婦食教室



日時 11月16日(木)

午後1時30分～2時15分

会場 健康センター3階

対象 安定期の妊婦

内容 妊娠中・出産後の食事について

※調理実習および試食はありません。

定員 先着10人(予約制)

申し込み

電話 ☎23-2191でこども家庭センターへ