

東京都シルバーパス新規申し込み

問 東京バス協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、市高齢者支援課いきいき高齢者係

満70歳以上の都民に対し、都営交通や都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。70歳になる月の初日から申し込みできます。

| | 対象 | 費用 |
|---|---|--------|
| ① | 令和6年度の住民税が課税で、③以外の方 | 2万510円 |
| ② | 令和6年度の住民税が非課税の方 | |
| ③ | 令和6年度の住民税が課税で、令和5年の合計所得金額が135万円以下の方(税法上の金額です) | 1,000円 |

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和5年分)がある場合は控除します。

有効期間 発行日～令和7年9月30日※個別の通知はありません。

必要書類

- ・全員…本人確認書類
- ・②の方…令和6年度介護保険料納入通知書(所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの)、令和6年度住民税非課税証明書、生活保護受給者証明書(生活扶助)のいずれか1つ
- ・③の方…令和6年度住民税課税証明書

申し込み

- 直接次の窓口にて
- ・都営バス青梅支所(森下町554) ☎23-0288
 - ・西東京バス青梅支所(末広町1-3-3) ☎32-0621

青梅市障害者団体連合会協働事業

障がい者交流バスハイク

行程 11月12日(火) 午前7時40分市役所正面玄関(集合)～群馬県・沼田公園、原田農園(自由行動)～午後5時市役所(解散)

対象 市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方とその家族(付き添い者含む)

費用 1,250円(昼食・保険代等含む)
希望者は下記の金額が別途必要(当日の生育状況によって実施できない場合あり)
・リンゴ狩り(30分食べ放題)…550円
・いちご狩り(30分食べ放題)…1,980円(3歳～未就学児は1,650円)

定員 70人(抽選)

※定員を超えた場合、または車いす固定席を要する方が6人を超えた場合、10月25日(金)の午後2時から市役所1階101会議室で公開抽選

申し込み

- 16日までに障害者手帳の写しを持参して直接次の申し込み先へ
- ・障害者団体連合会所属団体の方…代表者を取りまとめ、市障がい福祉課(市役所1階)へ
 - ・障害者団体連合会未所属団体の方、個人の方…市障がい福祉課へ

健康コラム117

転倒予防と健康寿命

～興味・関心は裏切らない～

高木病院リハビリテーション科外来部門副科長 河江 武

健康寿命という言葉をご存じですか。健康寿命とは、誰の手も借りる事なく過ごす寿命の事です。この健康寿命を短くする原因の一つに骨折があります。骨折の主な原因は転倒です。

高齢者施設では、転倒をきっかけに寝たきりになり施設で生活を余儀なくされた方、急性期病院では、転倒した事にガッカリし後悔される患者さんとよく出会います。患者さんからは、「まさか転ぶと思わなかった」、「もっと前に転倒予防の話を聞けば良かった」などの声を耳にします。私の治療は、骨折を治すリハビリテーションが主ですが、もっと大切なことは、転倒を予防する声掛けではないかと強く感じています。

①この1年間で転倒した経験がある②横断歩道を青信号の間に渡り切ることができない③日常でサンダルやスリッパを良く使う。

上記の内1つでも該当する方は、転倒する可能性が高いです。生活リズムを整え、適度な運動をお勧めします。また、市町村で行われる介護予防教室への参加や医療機関等での相談も、効果があると思います。特に、65歳以上の元気で活発な方に興味・関心を持って欲しいです。

地域の皆さんがイキイキと趣味・役割を持ち、笑顔で過ごせる事を心より願います。

問 健康センター☎23-2191

アドバイザーに1対1で使い方を相談

高齢者向け スマートフォン相談会

日時・定員

- 10月25日(金)
①午前10時～午後1時・先着4人
②午後1時～2時・先着3人
※相談枠は30分ごと

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民
※相談内容(個人情報や契約内容に関すること等)によっては対応不可。

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。(デモ機の用意あり)

申し込み 24日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

市民提案協働事業

皆さんで「デフリンピックを盛り上げよう!」

問 市聴覚障害者協会事務局
☎31-8783
市障がい福祉課サービス給付係
市スポーツ推進課スポーツ推進係

日時 10月20日(日)
午後1時～4時30分

会場 福祉センター 対象 市民

内容

- ・「みんなのデフリンピック」上映
- ・「デフリンピック」講演会
- ・デフリンピック選手トークショー
- ・国際手話ミニ講座
- ・パネル観覧

定員 先着100人

青梅市自立センターふれあいの集い

問 自立センターふれあいの集い担当
☎32-1631
市障がい福祉課庶務係

日時 10月20日(日)
午前10時30分から

※雨天実施

会場 市自立センター
(今井5-2434-2)

内容

- ・飲食模擬店
- ・自主製品販売コーナー
- ・他施設販売コーナー
- ・キッチンカー
- ・アトラクション 等

自立センター福祉公開講座

ビーズアクセサリ

問 市自立センター☎32-1631
市障がい福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 10月16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

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

定員 先着12人(9月18日に参加した方は参加不可)

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

