

元氣高齢者等が支える
家事支援サービスの担い手
(おうめ生活サポーター)養成研修
小さな手助け、大きな生きがい

市の介護予防・日常生活支援総合事業では、元氣な高齢者が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事を行うサービスを実施しています。

高齢者の暮らしを支える新たな担い手として、また、元氣な高齢者の新たな社会参加の一つとして、高齢者への家事支援サービスの担

日時 3月5日(月)、6日(火)の2日間 午前9時～午後4時

会場 市役所2階204・205会議室

対象 本研修修了後に青梅

がん検診無料クーポン券をお持ちの方へ
まもなく受診期限！ 早めの受診を！

乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポン券や受診券等をお持ちの方は、早めに検診を受けてください。

受診期限

▽乳がん：3月31日(クーポン、一般)

▽子宮頸がん：2月28日(クーポン)、3月31日(クーポン、一般)

また、市の大腸がん検診を受診し、結果を確認していない方は、検診を受けた医療機関で結果を確認してください。

精密検査を受けましょう

検診で精密検査が必要と判定されても、「要精密検査Ⅱがん」ではありません。しかし、「元氣だから」、「症状がないから」と言って精密検査を受けないと、見つかるはずのがんを放置してしまう可能性があります。検診で精密検査が必要と判定された方は、早めに精密検査を受けましょう。

問い合わせ 健康センター 23・2191

医師・保健師・管理栄養士による
健康栄養相談

健診結果や身体のこと、気になっていることを相談してみませんか？

日時 2月21日(水) 午後1時15分から

会場 健康センター2階

内容 生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、高血圧等)、

定員 先着6人(予約制)

費用無料

持ち物 健診結果、食事の記録等

申し込み 電話 23・2191で健康センターへ

認知症サポーター養成講座

市社会福祉協議会または青梅市シルバー人材センターに登録し、市内で活動(報酬あり)できる40歳以上の健康な市民

内容 介護保険制度の概要、介護従事者としての心得や倫理、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義

※本研修修了者には、修了証を発行します。

講師 介護福祉士 ほか(予定)

定員 先着30人(予約制)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 2月28日までに電話または直接高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

認知症の人を正しく理解し、日常生活の中で見守りや、適切な対応ができる力を身につけるための講座です。キャンペーンビデオ、教材、体験談等で楽しく学べます。

修了者には、東京都から認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼントします。

日時 2月24日(土) 午後2時～4時

会場 日の出町イオンモール2階イオンホール

内容 講演「認知症リテラシーを磨こう！認知症を予防し、認知症の人と暮らし、認知症になっても生きるための基礎知識」：西多摩三師会会長 玉木一弘氏 ほか

定員 先着100人(予約制)

費用無料

※教材費は西多摩三師会が負担します。

申し込み 電話 23・2171またはファクス 24・1615で西多摩三師会へ

問い合わせ 市高齢介護課包括支援係

花粉症に気をつけましょう

スギの花粉が飛散する季節になりました。飛散開始日は2月中旬と予測されています。どのように対処すればよいのでしょうか。

花粉のシーズンを迎えたら外出するとき：花粉を吸い込まないことが基本！

▼風の強い晴れた日は、外出を控えめに。

▼プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する。

▼服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選ぶ。

▼髪をコンパクトにまとめ、花粉が髪につかないようにする。

スギの花粉が飛散する季節になりました。飛散開始日は2月中旬と予測されています。どのように対処すればよいのでしょうか。

花粉のシーズンを迎えたら外出するとき：花粉を家の中に入れないことが大切！

▼家に入ったら、手洗いうがい・洗顔をする。

▼風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。

▼室内の清掃はこまめにする。

鼻や目の症状が重い場合：耳鼻咽喉科、眼科での受診をお勧めします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

問い合わせ 健康センター 23・2191

2月は児童手当・児童育成手当の支払月

2月15日(木)に平成29年10月～30年1月分の児童手当を指定の口座に振り込みます。

なお、現況届を提出していない場合は、資格要件を満たしていても、手

2月15日(木)に平成29年10月～30年1月分の児童手当を指定の口座に振り込みます。

なお、現況届を提出していない場合は、資格要件を満たしていても、手

当が支給されません。まだ現況届を提出していない方は、至急提出してください。

問い合わせ 子育て推進課助成係

子育てひろば・おひなさまをつくりましょう

両手のひらをマッサージ。心も身体もゆったり。

日時 2月7日(水) 午前10時30分～11時30分

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長瀬自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、妊

母子のひらをマッサージ。心も身体もゆったり。

日時 2月7日(水) 午前10時30分～11時30分

※子育てひろばは10時～午後3時

会場 下長瀬自治会館2階大広間

対象 未就学児の親子、妊

振中の方、祖父母、関心のある方

講師 心理カウンセラー 今泉実苗氏

費用無料

直接会場へ

問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22・8102、市子ども家庭支援課支援係



青梅市医師会健康コラム37
フレイル(虚弱) 高齢者にならないために

フレイルとは、要介護と健康の間の状態を指します。体重減少、息切れ、疲れやすくなった、外出をするのがおっくうになったなど、年齢を重ねると誰もが感じる虚弱の状態のことをフレイルといっています。

フレイルには、三つの要素があります。「身体」の虚弱、「こころ・認知」の虚弱、「社会性」の虚弱です。

フレイルの原因で特に重要なのがサルコペニア(筋肉量の減少)です。筋肉量が減少すると、

歩行速度が遅くなり、身体活動量が少なくなり、疲れやすくなります。その結果、食欲がなくなり、体重が減少し、低栄養になり、低栄養がさらにサルコペニアを悪化させるという悪循環をおこします。

フレイルの予防には、持病のコントロール、感染症予防、運動療法、栄養療法などがあります。

運動療法では、筋力を維持するレジスタンス運動(筋力トレーニング)を行うことが大切です。一人でできるものにスク

ワット、片足立ち、自転車こぎ(バイクエルゴメーター)や水中歩行などがあります。

栄養療法では、バランスのよい食事をしっかりと食べることが大切です。高齢者でも、魚、肉、卵、大豆製品、牛乳、乳製品を不足することなく食べることです。

社会参加が少ないと、フレイルになりやすいことが分かっています。

閉じこもりがちにならずに、趣味、ボランティア、就労など社会参加に積極的に取り組み、健康長寿を目指しましょう。

問い合わせ 健康センター 23・2191

子どもサロン・すきっぷ 昔遊び工作

コマやパラシユートを作って遊ぼう！

竹ぼっくりやおはじきも楽しいよ！

※混雑時には入場を制限します。

会場 青梅市民センターキッズルーム

対象 小学生、未就学児の親子

費用無料

直接会場へ

問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

日時 2月10日(土) 午前10時～午後1時



子育てひろば・すきっぷ おひなさまをつくりましょう

親子でオリジナルのおひなさまづくりを楽しみましょう。

日時 2月15日(木) 午前10時～11時

会場 畑中保育園すこやかルーム

対象 未就学児の親子

費用無料

申し込み 電話 21・5358で畑中保育園へ

問い合わせ 市子ども家庭支援課支援係

家庭教育講演会
どうしたらいいかな？
子育ての不安を和らげるヒントを学ぼう

子育てに真剣に取り組むあまり、子どもに対して神経質になりすぎてしまふという悩みを抱えてはいませんか。

どうすれば育児の不安や心配とうまく付き合っていくのか、そのヒントやコツを学びます。

日時 2月24日(土) 午後2時～4時

会場 福祉センター集会所

対象 小学生以下の保護者、関心のある方

講師 法政大学文学部心理学科教授 渡辺弥生氏

定員 先着40人(予約制)

※託児あり(6か月～未就学児・若干人)

費用無料

共催 (特非) 青梅こども未来

申し込み 電話で社会教育課へ