

健康寿命のびくろ教室

運動機能向上トレーニング、栄養や口腔ケアに関する講話等で、健康寿命をのばしましょう。

日時 平成31年1月9日（水）3月27日の水曜日（12月）午後2時～3時30分（1時30分受付開始）

会場 福祉センター第4集会室
対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
※原則として全回参加可能で、医師から運動制限を

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族の支援を行う応援者になりませんか。

修了者には、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 12月11日（火）午前10時～11時30分

青梅市シルバーマイスター募集

市では、優れた技能、知識、経験を有し、その技術等を次世代に継承していただける65歳以上の方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

登録後は、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会等の団体からの依頼に応じて、ボランティアの講師等として技術等を伝えていただきます。自薦・他薦を問いません。登録の申し

子宮頸がん検診実施医療機関の変更

広報おうめ11月1日号6面掲載「子宮頸がん検診」実施医療機関のうち、下奥多摩医療では、現在婦人科休診のため、検診を受けることはできません。
検診申し込み後、まだ受診していない方は、次のい

出前もの忘れ無料相談

もの忘れが気になる方、ご家族や近所に気になる人がいるという方は気軽に相談ください。
日時 12月14日（金）、平成31年1月17日（木）

ぶらっと寄りませんか？つめかっ

認知症の方とその家族、支援者の集いの場所「うめカフェ」に来ませんか？お茶を飲みながら日頃の悩みや思いを語り合いませんか。
日時 12月11日（火）午後1時30分～3時

がん患者さんのための就労相談

「がんと診断されたため雇用条件で悩んでいる」など、職場でお困りのことをご相談ください。
日時 12月19日（水）、平成31年1月16日（水）

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリー

日時 12月19日（水）午後1時30分～3時30分
会場 自立センター
講師 明田川冬子氏
費用無料
申し込み 平日の午前8時30分～午後5時15分に電

市民食育講演会 地域で広めよう 健康長寿のための食生活情報 10食品群チェックシートの正しい使い方

高齢になると、食が細くなったり、食事を抜いたりするなど、「年をとったら粗食でよい」と思い込んでいる人がいます。
健康長寿で元気高齢者を増やすためには、こうした



熊谷修氏 東京都健康長寿医療センター研究所協力研究員・全食支援活動協力会理事。
日時 12月16日（日）午後1時30分～3時30分（1時開場）

学童保育 平成31年度入所申請受付を開始します

期間 12月3日（月）～21日（金）の受付日
※期間内の受付であれば、申請日は入所選考に影響しません。
※子育て推進課窓口以外での受付はできません（郵送不可）

大人の風しん抗体検査・予防接種の 対象者を拡大しました

都内で風しん患者が急増していることから、市では11月15日から抗体検査および予防接種費用の助成事業対象者を拡大しました。
対象 市内に住所を有する19歳以上の方で、次のい

青梅市医師会健康コラム47 ピンピンコロリの人生を！ 一尊厳ある人生を送るために！

多摩リハビリテーション病院理事長 石田信彦
超高齢社会を迎えた日本で現在問題となっているのは、平均寿命と健康寿命に10年以上の差があることです。
これは寝たきり、認知症等で介護を受けながら10年以上を送らなければならぬことを意味します。

その答えの一つはメデイカルフィットネスです。メデイカルフィットネスとは、その人に合った食生活、運動生活を指導すること、つまり、健康を導くことです。
その中で特に大切なのは有酸素運動です。健康増進に適切かつ有効な有酸素運動は「180理論」にあります。

青梅市ファミリー・サポート・センター利用希望者入会説明会

日時 12月15日（土）午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター集会所
対象 3か月～小学生の保護者
登録料・年会費無料
※要印鑑
※要別途利用料

果で抗体価が十分でないと判断された場合に、一部自己負担で予防接種を受けることができます。
問い合わせ 風しん抗体検査および予防接種について：各医療機関、制度について：市健康センター
☎23・2191

これは180から年齢を引く、例えば、60歳の人なら180から60を引くことで、1分間に120の脈拍で30分間の持続運動を行うということです。
この運動を病気のない方は週2回、生活習慣病等の病気のある方は週3回行くと、薬を減らしたり、中には中止することもある効果が期待できます。ただし、中高年の方は、医療機関の指導のもとに開始することをお勧めします。皆さんも「180理論」を実践し、ピンピンコロリの人生を歩んでいかげしょうか。

問い合わせ 健康センター
☎23・2191

子育て支援センター「はぐはぐ」臨時休館
子育て支援センター「はぐはぐ」は、12月9日（日）は臨時休館となりますのでご注意ください。
問い合わせ 子ども家庭支援課