



介護予防リーダー養成講座

介護予防の知識や小平いきらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をお願いします。

とき 1月18日、3月8日の火曜日 午前10時～11時45分 全8回

ところ 福祉会館第一集会所

対象 市内在住で、地域で小平いきらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方

定員 20人

内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか

持ち物 筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

目から鍛える 認知症予防講座

脳トレのほか、目を動かすトレーニング

ニング、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防を学びます。

とき 1月17日、31日の月曜日、2月8日の火曜日、2月14日、28日の月曜日、3月8日の火曜日 午後1時30分～2時30分 全8回

※1月17日、3月8日は午後2時45分まで。

ところ 美園地域センター第一・二集会所

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方

※初めての方を優先します。

定員 25人

申込み 12月6日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

認知症になる前に 気をつけよう

いきいき認知症予防教室

入門編

体を動かしながら頭を使う方法を学び、認知機能を鍛えます。

避難行動要支援者登録名簿

名簿登録者に 救急医療情報キットを配布します

市では、地震・台風・火災などの災害時や救急時に支援が必要な方の情報を、市民の防災・安全を担う関係機関などで共有し、平常時や災害時の防災活動に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を作成しています。この名簿を更新するため、新たに対象となった方に、名簿登録申込書を送付しています。

名簿に登録した方には、救急医療情報キットを配付しています。救急医療情報キットは、かかりつけ医、持病、服薬内容、避難支援者、緊急連絡先などを記入した用紙(避難行動要支援者情報カード)を容器に入れて、冷蔵庫の中に保管しておくものです。情報は、災害時や緊急時に活用します。登録を希望する方はお問

とき 1月13日(木) 午前10時～11時

ところ 東部市民センター集会所

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方

※初めての方を優先します。

定員 25人

内容 日常生活でできる認知症予防についての講話

※入門編の受講終了者は、実践編(ウォーキングやいきいき脳体操などを組み合わせた実践的なプログラム)に申し込みます。

申込み 12月6日(月)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

障がい者虐待を 防止しましょう

障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律が施行されています。この法律は、障がい者の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見の

ための取り組みや、障がい者を現に養護する人に対して支援措置を講じることなどが定められたものです。

対象は、養護者による障がい者虐待、障がい者福祉施設従事者などによる虐待、使用者による障がい者虐待です。

虐待の種類

身体的虐待 暴力や体罰で身体に傷やあざ、痛みを与える行為。身体を縛りつけたり、過剰な投薬で身体の動きを抑制する行為

性的虐待 性的な行為やその強要

心理的虐待 脅し、侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせなどで精神的に苦痛を与える行為

放棄・放置 食事や排泄、入浴、洗濯など身の世話や介助をしない、必要な福祉サービスや医療を受けさせないなど

によって障がい者の生活環境や身体・精神的状態を悪化、または不当に放置する行為

▽経済的虐待 本人の同意なしに(またはだますなどで)財産や年金、賃金を使ったり勝手に運用し、本人が希望する金銭の使用を理由なく制限する行為

◆発見したら、連絡を 虐待を受けていると思われる障がい者を発見した人は、市町村などへの通報義務があります。相談・通報は、障がい者支援課へご連絡ください。

※相談や通報・届出をした人の情報は守られます。

※緊急の場合は110番、重篤な傷病がある場合は119番通報してください。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9542

いなげや花小金井駅前店で マイナンバーカードの 交付申請をサポート

いなげや花小金井駅前店で、マイ

市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

問合せ 小平市マイナンバーコールセンター ☎042(346)9841

シルバー人材センター

シルバー人材センター

山王窪の築樋(小金井用水)、小金井公園 真蔵院、浴恩館公園(紅葉など約5キロを歩きます)。

とき 12月16日(木) 雨天決行

集合 午前9時30分、JR武蔵小金井駅中央改札口前

※解散は午後1時ごろ、JR武蔵小金井駅。

費用 600円

定員 15人

申込み 12月6日(月)から、小平市シルバー人材センターへ(電話・電子メール可、先着順) ☎042(346)2120、✉kodaira@sjc.ne.jp

※当日の持ち物など、詳しくは小平市ホームページをご覧ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Rows include 'かむかむ教室(幼児食講習会)' and '乳幼児健診 BCG接種'.

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows include '休日応急診療' and '準夜応急診療'.

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include '12月5日(日)', '12月12日(日)', '12月19日(日)'.

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容. Rows include '東京消防庁救急相談センター', '小平消防署 病院・診療所案内', '東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)'.

