

地域の高齢者のためのボランティアをしませんか 介護予防・健康づくり ボランティア講座

日程	内容(仮題)	講師
第1回 6月17日(月)	介護予防の理念 「介護予防の三つの柱と地域ボランティアの役割」 ～閉じこもり・転倒骨折・気道感染症の予防～	杉澤秀博さん (東京都老人総合研究所 研究員・桜美林大教授)
第2回 7月15日(月)	ミニデイサービス運営 「個々の参加者の対応と会全体の雰囲気づくり」 ～一人ひとりが主役となるために～	中川昌弘さん (はやき苑所長)
第3回 9月9日(月)	レクリエーション活動 「コミュニケーションの取り方とゲームの組み立て」 ～準備と実際の活動～	松倉真沙江さん (元恵比寿苑職員社会福 祉士)
第4回 9月25日(水)	転倒骨折予防 「楽しく毎日やろう健康体操」 ～みんなでするときの体操指導方法～	古田裕子さん (薬剤師・健康運動指導 士)
第5回 10月21日(月)	気道感染症予防 「会食前にやってみよう“健口体操”」 ～誤嚥性肺炎予防と口腔衛生・お口の体操～	市・歯科衛生士
第6回 11月20日(水)	シンポジウム 「介護予防における地域ボランティアの役割とこれからのボランティア活動」	各ボランティア団体代 表・高齢者支援室・社会 福祉協議会など

市では、高齢者が介護を必要とする状態をできる限り予防し、いつまでも健康な生活を送るための「介護予防・健康づくりの事業」として、市内2カ所でミニデイサービスを実施しています。平成13年度からボランティアのみならず、市内にもボランティアとして、市内2カ所でミニデイサービスを実施しています。平成13年度からボランティアのみならず、市内にもボランティアとして、市内2カ所でミニデイサービスを実施しています。

高年齢者入院見舞金の制度が変わります

4月1日から入院見舞金の制度が変更になりました(別表)。申請に必要な書類・所得要件は従来どおりです。

▼①入院期間を証明できる書類(確定申告書) ②保険証(本人確認できるもの) ③本人名義の口座番号(郵便局以外)の控え、④認印を持参し、高齢者支援室(市役所1階)へ申し込む。

なお、平成14年3月31日まで

過去の病気でありませんか 結核検査を受けましょう

結核は過去の病気でして軽微に見られがちですが、近年も全国で多くの新発患者があり、今でも日本最大の伝染病です。早期発見のために検診を受けましょう。

▼三鷹市歯科医師会 ☎47-2715

歯の衛生週間 講演会と歯科相談

「歯は体の要」といいますが、あなたの歯は合せて大丈夫ですか。噛み合わせから起るさまざまな影響とその対策についての講演会です。

▼6月8日(日)午後2時から、三鷹産業プラザ7階会議室で。講師は歯学博士の加藤元彦さん。

▼当日、直接会場へ、先着30人に記念品贈呈 ☎47-2715

介護保険施設入所者の食事費減額制度 更新申請も忘れずに

市民税が世帯全員非課税の方などが介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)に入所し、8時30分(夕方からの参加可)。

◆活動内容 センター利用者への補助、模擬店やイベント運営の補助

◆場所 北野1-9-29 J R三鷹駅からコミュニティバスで北野小東下車または吉祥寺駅から千歳山行きバスで北野水無下車、いずれも徒歩3分

◆6月3日(月)から同センター ☎48-6331へ申し込む

7月3日(日)午後3時～4時に説明会を予定

6月の環境・食品衛生出張窓口

◆日時 6月27日(日)午後1時～4時

◆場所 総合保健センター別館

◆業務内容

- ①環境・食品衛生の相談受付
- ②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付
- ③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付
- ④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水质検査容器的無料配付(検査の受付は別途保健所で行います。費用適否の検査料金は9,900円です。なお、プール水は項目別料金です)

◆問い合わせ先 三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161

※次回は7月25日(日)です。

大切な腎臓とは

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を

北野ハピネスセンター 夏まつりの介助ボランティアを募集

北野ハピネスセンターは、在宅の心身障害者の福祉活動の拠点として、デイケアをはじめ各種相談、リハビリテーション、日帯生活動作訓練などを開催しています。地域の方々の集い、交流の場としても利用されている教育訓練施設です。

◆日時 7月25日(日)午後3時

救済講習再講習

三鷹消防署主催、救済講習を受けて、数日間は応急手当の方法をすぐに思い出せるように、日数が経過するにつれて忘れがちな、いつか必要な時でも自信をもって応急手当できるように、救済講習再講習を受けましょう。対象は市内在住・在勤・在学で普通・上級救命講習を受講後3年以上、6078へ。

身体障害者のための 無料運転転教習

身体障害者主権能力開発訓練センター主催

◆対象 就職するため自動車運転免許を取得したい身体障害者手帳所持者で、公共職業安定所に求職登録を済ませ、運転免許試験場の適正検査に合格し、当センターが入所を認められた方

◆期間 3カ月間(入所日は1、4、7、10月の月初め。申し込み締め切りは前月10日まで) 定員は各回10名

◆費用 教習費無料、検定料など自己負担約3万5千円

◆会場 同センター(東国自動車教習所(埼玉県新座市堀内2-1-46)・J R武蔵野線新座駅・西武池袋線東久留米駅から西武池袋線あり)

◆担当 身体障害者専用宿舎あり(有料)

▼問い合わせは同センター ☎48-6078へ。

救済講習再講習

三鷹消防署主催、救済講習を受けて、数日間は応急手当の方法をすぐに思い出せるように、日数が経過するにつれて忘れがちな、いつか必要な時でも自信をもって応急手当できるように、救済講習再講習を受けましょう。対象は市内在住・在勤・在学で普通・上級救命講習を受講後3年以上、6078へ。

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を

大切な腎臓とは

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を

大切な腎臓とは

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を

大切な腎臓とは

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を

大切な腎臓とは

人間の生命は、30億年前の太古の海中に誕生したと考えられています。その後、生命体として海中で進化し、さらに、ほかの動物のように陸上で生活する生物へと進化したのです。生命体のはじまりである細胞のまわりが海水であったことから、陸に上がって生活するようになった人間の細胞の周囲もナトリウムやクロールなどの塩分を構成するミネラルの多い血液などの液体に囲まれているようになっています。すなわち、人間の体にとって、その生命活動にとって、水と塩分はなくてはならないものなのです。

しかし、一方で、毎日の食生活をふりかかると、食べた飲み込んだ水分を口に入れる水や塩分の量を