

受けたら生かそう健康診査2
水道部が移転します3
空きびん・空き缶の戸別収集を試行します	...3
市立小・中学生が活躍しました4
市民文化祭作品・参加者募集します5
みたか地域SNSの愛称を募集します6
市からのお知らせ11面から

ずっと健康でいたいから... 元気なときから介護予防!

年齢を重ねれば多くの方が「足腰が弱ったかな?」「最近忘れっぽくなったかも...」など、ちょっとした健康上の心配を抱えているもの。そんな身体のサインを感じたら、「歳だから」などとあきらめずに、地域の仲間と楽しく体力アップをしてみませんか?

市では、シニアのみなさんの健康維持をサポートするため、健康診査と連動した楽しく、効果的な介護予防の教室を開講しています。

☎健康推進課 ☎内線2691



まだまだ元気な
65歳以上のみなさん、
一緒に始めて
みませんか?

ご参加ください

三鷹市の介護予防 地域支援事業

対象はいずれも65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受けていない方。料金はいずれも全日程分で、初回時にまとめてお支払いください。申し込み、問い合わせはいずれも総合保健センター☎46-3254へ「認知症予防に効果あり!」は申し込み先が異なりますので、ご注意ください。年度内に同じ事業に繰り返して参加できません。

☀️ 運動器機能向上プログラム

理学療法士などの専門職員が、転倒予防など体の機能向上を目的に体操を指導します。

☎ 11月26日～平成21年3月25日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(12月24日、31日、平成21年2月11日を除く全15回) ☎ 市民協働センター ☎ 1,500円 ☎ 10月20日(月)から



☀️ 健康元気体操講座

接骨院の先生が、転倒予防と体力増進に向けて体操を指導します。個別指導もあります(今年度の募集は終了しています。来年度も実施予定ですので、ぜひご参加ください)。

☀️ 歯ッピー楽ッキー教室 9月8日(月)から募集開始

よくかみしっかりと食事を取ることは、老化防止の基本です。「かむ」「飲み込む」を支えるお口の筋力アップ体操で、豊かな食生活と脳の活性化を目指しましょう。

☎ 10月8日～12月24日の第2・4水曜日の午後1時30分～3時30分(全6回) ☎ 総合保健センター ☎ 600円



☀️ つるかめ健康塾 9月8日(月)から募集開始

五感を磨くゲームや試食と、意外な部分の筋トレを組み合わせて、毎日の食事を楽しくしましょう。

☎ 10月3日～12月19日の第1・3金曜日の午前10時～12時(全6回) ☎ 総合保健センター ☎ 600円

☀️ 脳と体のイキイキ教室

動体視力を鍛えて、頭の回転や柔軟性、身体能力の向上を目指しましょう(今年度の募集は終了しています。来年度も実施予定ですので、ぜひご参加ください)。

☀️ 認知症予防に効果あり! 人気の学習法 募集中

認知症の予防・改善に有効な読み・書き・計算を行います。体も鍛えて元気に脳トレ!

☎ 10月1日～平成21年3月25日の毎週水曜日午前10時～11時30分(12月31日、平成21年2月11日を除く全24回) ☎ 東京弘済園弘陽園 ☎ 2,400円 ☎ 9月30日(火)までに本人が電話で弘済園地域包括支援センター☎48-8855へ



☀️ 健康栄養歯科相談

食欲が無くなった、むせやすくなったなど、ちょっとした気づきは早いうちに専門家(看護師、管理栄養士、歯科衛生士)に相談しましょう。申し込みは随時受け付けています。

☎ 第1火曜日、第3金曜日の 午後1時から 1時30分から 2時から

☀️ お風呂屋さんで介護予防

～音楽で楽しく健康長寿教室～
お風呂さんの脱衣所で、音楽療法を取り入れた全身のトレーニングを行います。楽しくトレーニングした後は、一番風呂で心までリラックス!
くわしくは後日、広報みたか、市のホームページなどでお知らせします。

市長コラム

三鷹市長 清原慶子



昨年の「敬老のつどい」にて

長寿を祝福し合う三鷹

今年4月に厚生労働省が公表した自治体別の生命表(平均寿命)によれば、三鷹市の男性の平均寿命は81歳を越え、全国の市の中で第1位でした。前回の発表は5年前でしたが、その時も市の中で第1位でした。第1位ではありませんが、もちろん女性も長寿です。

三鷹市民が長寿である要因については、医療・介護機関の活躍による保健・予防活動や医療・介護が充実していることや、町会・自治会や住民協議会、NPO、任意団体等によるコミュニケーションを基礎とした諸活動が充実していることなどが考えられます。

私は毎月、88歳、99歳、百歳以上の市民の皆様をお誕生月に訪問し、敬老金をお届けして、長寿の秘訣も教えていただいています。最近も、ある男性は、退職後、高齢になると何もしなければ知り合いは減る一方です。ですから、社交ダンスを始め、健康と仲間と両方を得ているんですよ」と話してくださいました。また、99歳から毎年お訪ねしている百歳を過ぎても元気な女性は、毎日手芸をしたり、散歩したりするなど、必ず手足を動かしているとのことでした。

9月の第3日曜日は、敬老の日で三鷹市では、13日と14日に4回に分けて、公会堂で、77歳以上の市民の皆様を地域別にお招きし「敬老のつどい」を開催します。公会堂では、市立中学校の生徒の皆さんが移動補助や麦茶のサービスに活躍してくれ、長寿を祝福し合う三鷹を、相互の信頼で進めていきたいと思います。