

# 高齢者

## 民生委員が高齢者のお宅を訪問します

4月に一部変更された介護保険制度について解説した「介護保険のしおり〜いつまでもこのまぢで」を、5月下旬ごろから民生委員が65歳以上の方がいる全世帯にお届けします。

☎高齢者支援室 ☎内線2622

## 講演会

### 「シニアが果たす社会的責任と役割」

講師は茨城大学生涯学習研究センター准教授の長谷川幸介さん。

☎三鷹いきいきプラス、三鷹市シルバー人材センター

☎おおむね55歳以上の方100人

☎5月29日(金)午後3時~4時30分

☎三鷹市公会堂

☎当日会場へ(先着制)

☎三鷹いきいきプラス ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時~午後4時)

## こもれびほっとサークル

### 「なつかしの歌謡喫茶」

☎おおむね65歳以上の方25人

☎6月5日、7月3日の金曜日午前10時30分~正午

☎福祉会館

☎500円(1回)

☎5月18日(月)午前9時からこもれび事務局 ☎42-4471へ

## シルバー人材センターの覚えて役立つパソコン教室

◆エクセル(XP)で日誌の作成、こづかい帳の作成など

☎文字入力、Windowsの基本操作ができる方8人

☎6月5日~26日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)

☎6,800円(教材費を含む)

◆ワード(XP)で文章の作成、写真入りはがきの作成など

☎文字入力、Windowsの基本操作ができる方8人

☎6月8日~29日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)

☎7,200円(教材費を含む)

◆ワード(Vista)で作品づくり(誕生日カード、縁日クーポンなど)

☎文字入力、Windowsの基本操作がで

きる方4人

☎6月8日~29日の毎週月曜日午後3時30分~5時30分(全4回)

☎7,260円(教材費を含む)

◆ゆうゆう教室

OSはXP、Vistaのいずれかを指定。

☎マウス操作、文字入力ができる方若干名

☎6~9月の毎週①月曜日午前10時~正午、②水曜日午前10時~正午、③金曜日午前10時~正午、④金曜日午後1時~3時(いずれも毎月4回)

☎月額5,000円(3カ月分前納、別途教材費がかかります)

☎いずれも同センター

☎5月26日(火)(必着)までに往復はがきにコース名・必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター(パソコン教室)」へ(申込多数の場合は抽選。最少催行人数2人)

☎同センター ☎48-6721

## 講演会「認知症に強い脳を作ろう」

講師は東京都老人総合研究所の矢富直美さん。

☎NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹、三鷹いきいきプラス

☎220人

☎6月7日(日)午後2時~4時30分

☎三鷹産業プラザ

☎同サロン ☎40-2664

☎sumaitoansin@yahoo.co.jpへ(先着制)

☎同会 ☎40-2663 ☎sumaitoansin@yahoo.co.jp

## 講演会「多様化する高齢期の住まいと選び方~充実したシニアライフのために~」

講師は介護情報館・シニア住宅情報館長の中村寿美子さん。

☎80人

☎6月13日(土)午後2時~4時

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎地域包括支援センター太郎 ☎76-4500へ(先着制)

## 第7回健康マージャンの集い 三鷹市長杯大会

☎三鷹いきいき健康マージャンの集い

☎6月16日(火)午前10時~午後4時(9時45分集合)

☎麻雀ファミリー三鷹北口店(武蔵野市中町1-5-8親和ビル3階)

☎3,200円

☎同会(加藤) ☎42-1390へ

## 介護者談話室(外出行事)

☎社会福祉協議会

☎在宅などで高齢のご家族を介護している市民の方、または要介護者が亡くなられてから1年以内の介護経験者25人

※老人ホームや老人保健施設の入所、病院(療養型施設)および長期入院は対象外です。

☎6月23日(火)午前11時30分~午後3時頃

☎天然温泉むさし野湯らく(武蔵野市八幡町1-6-10)

☎2,000円

☎5月18日(月)~29日(金)の平日に同協議会 ☎79-3505へ(申込多数の場合は抽選)

## 障がいのある方

### 視覚障がい者

### パソコンボランティア養成講座

☎在勤・在学を含む市民5人

☎6月15日(月)・18日(木)・22日(月)・25日(木)の午後1時~4時(全4回)

☎下連雀地区公会堂

☎6月5日(金)までに障害者生活支援センターインみたか ☎71-0901へ

## 健康

### 4~7月生まれの方に特定健診・後期高齢者健診の受診票を送ります

5月下旬に、以下の方に受診票を発送します。受診期間終了間際は混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。

#### ◆特定健診

☎40~74歳で平成21年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している方。

#### ◆後期高齢者健診

☎75歳以上で平成21年4月から長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入している方

※健診時には受診票と保険証を必ずお持ちください。

※65歳以上で生活機能検査の対象になった方は「生活機能検査の受診票」も同封します。「特定健診」または「後期高齢者健診」と必ず同日、同じ医療機関で

受けてください。

※4月2日以降に転入などで三鷹市国民健康保険や長寿医療制度に加入し、健診の機会がなく受診を希望する方はお問い合わせください。

☎保険課特定健診係 ☎46-3271

## 6~7月生まれの方の健康診査の申し込みを受付中

☎①若年健康診査=16~39歳の市民、②成人歯科健康診査=41歳以上の市民、③歯周疾患検診=40・50・60・70歳になる市民

※①の対象者のうち、三鷹市国民健康保険に加入している方で30・35歳になる方、②の対象者のうち、45・55・65歳になる方、③の対象となる方には、市から受診票を送付しますので申し込みは不要です。

◆受診期間 6月1日(月)~9月30日(水)

☎5月20日(水)~9月16日(水)に総合保健センター ☎46-3254 ☎http://www.e-tokyo.lg.jp/(電子申請サービス)へ

## 健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)、健康相談・栄養相談・歯科相談を行います。65歳以上の方は「かむこと」や「飲み込み」「むせ」など、口の機能に関する相談も受け付けます。

☎健康診査などの結果が基準値より高めの方や健康について気になる方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方

☎6月2日(火)①午後1時~2時、②午後1時30分~2時30分、③午後2時~3時

☎総合保健センター

☎健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など

☎同センター ☎46-3254へ(先着制、要予約)

## 多摩府中保健所 専門医と保健師による個別精神保健相談

☎①思春期相談=6月5日(金)午前9時30分~正午、②アルコール相談=6月8日(月)午後2時~4時、③精神保健医療相談=6月16・23日の火曜日午後2時~4時

☎武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター

☎多摩府中保健所

☎042-362-2334へ

※相談日以外でも保健師が相談に応じて

います(要予約)。



## あたたかい善意

(敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (3月)	深明会	1,779円
●一般寄付	新中長寿会	1,655円
三鷹市中央通り商店会	明寿会	1,573円
エコ市お客様 (2件)	滝瀬 幹子	1,089円
東川 敏男	関 チエ子	1,010円
三鷹市リサイクル市民工房	三鷹市赤十字奉仕団	998円
吉野 壽夫 (2件)	中原三葉会	667円
三鷹市東部地区住民協議会	友和ときわ会	600円
古市 瑞子	北野東晴クラブ	496円
石井 藤江	宮越 敬二	484円
島田 猛	下連雀羽衣会	459円
永山 敬子 (2件)	前中 久	420円
野崎長寿会	四ツ葉ときわクラブ	415円
奥村 佳市	上二親交クラブ	396円
根道 一男	野崎長寿会	337円
山田 菊代 (2件)	ふれあいの会	331円
南浦整骨院設置募金箱	坪倉 すみ江	82円
匿名	匿名	30,000円
●一円硬貨募金	●ボランティア基金	
下連雀寿会	新春交流会参加者寄付金	
牟礼 明	(2月分)	22,177円
牟礼笑楽会	菓子フェスプラス	
明朗会	来場者募金	2,461円
福寿会	松尾 秀子	1,159円
山梨 拓磨	清水 靖子	1,000円
田淵 正治	井口コミュニティまつり	
堀合友の会	参加者一同 (平成19年度分)	660円

## 新型インフルエンザ (インフルエンザウイルスA型(H1N1))について

新型インフルエンザの感染に関する情報が連日報道されています。5月8日現在、厚生労働省はメキシコ、アメリカ、カナダからの渡航者の健康状態を確認し、日本での新型インフルエンザのまん延防止対策を実施しています(感染者が確認されると濃厚に接触した方にも調査が行われます)。

くわしい情報は東京都感染症情報センターのホームページ

HP <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/top.html> で提供しています。

### まずは電話で相談を!

新型インフルエンザ発生地域に渡航した方で、38度以上の発熱などインフルエンザの症状があり健康に不安がある方は、医療機関に行く前にまずは電話でご相談ください

東京都多摩府中保健所 (平日午前9時~午後5時) ☎042-362-2334

東京都発熱相談センター (平日午後5時~午前9時、土・日曜日と祝日は24時間) ☎03-5320-4509

### ◆新型インフルエンザの症状

通常の季節性インフルエンザと同様に、38度以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛など。また嘔吐や下痢などの消化器症状を発症することもあります。

### ◆感染予防は基本的なことから...

ヒトからヒトへの感染ルートは、季節性インフルエンザと同様に、患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」であると考えられています。とても基本的なことですが、「手洗い・うがいの励行」「咳エチケット」が有効です。

外出から帰った時には手洗いとうがいを、咳やくしゃみをする時はティッシュやマスクを口と鼻にあて、他の人に直接飛まつがかからないようにしましょう。

☎健康推進課 ☎内線 2691