



平成23年度市民税・都民税の申告 ……2面
 三鷹駅南口周辺駐輪場の利用登録 ……2面
 市民センター周辺地区の整備について…3面
 インフルエンザが流行しています ……4面
 市からのお知らせ ……11面から



「私はまだまだ大丈夫
 ……そんな人こそ要注意!」

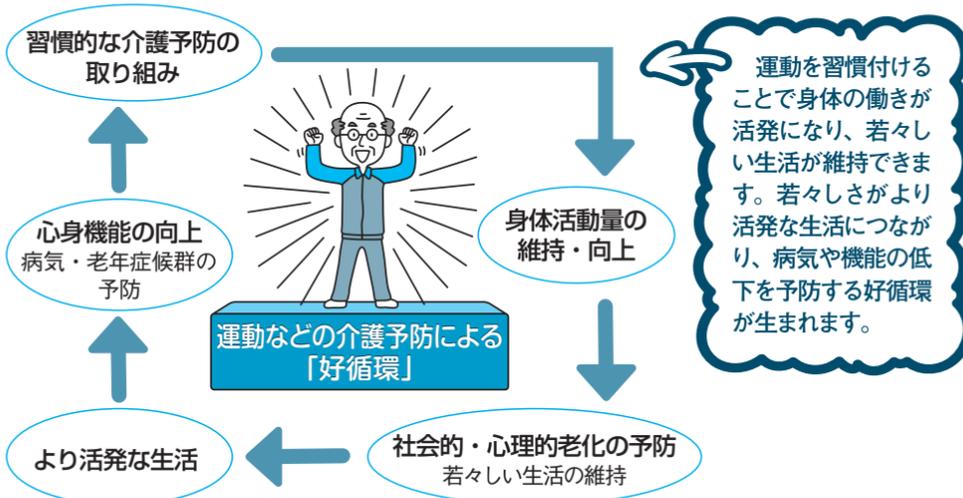
体のサインは自分でチェック 元気な今が始めどき! 介護予防で健康の好循環

年をとって体力が落ちたり、思うように体が動かなくなって介護を受けるようになるのは、「仕方ないこと」ではありません。習慣的に運動を行い、体力や身体の機能低下をできるだけ防ぐことで、右図のような好循環が生まれ、要支援や要介護になるのを防止できます。

市では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、「介護予防基本チェックリスト」を送付し、回答を見て介護予防の必要状況を判定します(平成23年度からは、医療機関での生活機能検査はなくなりました)。

介護予防が必要と判定された方には、ご本人の状態に合わせたお勧めの介護予防教室などをご案内します。介護が必要になるのを未然に防ぎ、いつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、介護予防教室にぜひご参加ください。

☎高齢者支援課☎内線2623、健康推進課☎内線2691



平成23年度 市での介護予防事業 受講までの流れ

- 1 簡単!! チェックリストを送るだけ
 65歳以上の市民に郵送で届く「基本チェックリスト」に健康状態を記入し、2月15日(火)までに必ず返送してください。
- 2 判定結果により介護予防教室への参加を勧められた方は、記載されている推奨コース、または同封されている介護予防教室一覧から気になる教室を選択し、3月11日(金)までにご応募ください。
- 3 各教室の申込結果を個別に通知します。介護予防教室に参加して、これからも元気に過ごしましょう。教室によっては参加できないものもあります。あらかじめご了承ください。
 ※判定結果により、介護予防を勧められなかった方は、広報みたかや市のホームページで募集をご覧ください。

☎チェックリストに関して…コールセンター☎0120-930-376、介護予防教室に関して…総合保健センター☎46-3254

PICK UP 介護予防教室紹介

楽しんで取り組める体操など、市が実施する介護予防教室は全部で29教室。その中から人気の教室をご紹介します。

脳の健康教室

計算や文章の音読で脳の血流量がアップ!教室でのおしゃべりも脳の活性化に。

運動教室

転倒予防を目的とした、筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチです。

お口と栄養の教室

バランスのよい食事をするコツや、お口の体操などを紹介します。

身近な相談窓口 “地域包括支援センター”もご利用ください

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合的な生活支援窓口です。介護予防をはじめ、高齢者や介護を担うご家庭の相談を行っていますので、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

	電話	担当地域
弘済園地域包括支援センター	48-8855	牟礼1~7丁目、新川2~3丁目、北野1~4丁目
はなかいどう地域包括支援センター	44-7400	井の頭1~5丁目
野村病院地域包括支援センター	40-2635	下連雀5~9丁目、上連雀6~9丁目、野崎1丁目
地域包括支援センター太郎	76-4500	下連雀1~4丁目、上連雀1~5丁目
けやき苑地域包括支援センター	34-6536	井口1~5丁目、深大寺1~3丁目、野崎2~4丁目
どんぐり山地域包括支援センター	33-2287	大沢1~6丁目
新川中原地域包括支援センター	40-7204	新川1・4~6丁目、中原1~4丁目

市民センター周辺地区の整備に伴う財政負担の見込みについては3面をご覧ください

市長コラム

地域ケアネットワークが進める 地域での新しい「共助」のかたち

三鷹市長 清原慶子

1月22日の午後、三鷹市市制施行60周年記念事業として「地域福祉フォーラム」を開催しました。前半は、三鷹市医師会の角田徹会長、ルーテル学院大学の市川一宏学長と私の3人で「地域ケアネットワークの意義と未来を語る」というテーマで鼎談をしました。

住みなれた地域で、赤ちゃんから高齢者まで、誰もが健康長寿でくらすには、保健・医療・福祉の密接な連携はもちろん、市民同士の出会い、ふれあい、支え合いの「共助」が有意義であることを確認しました。

後半は、地域ケアネットワークをすでに実践している井の頭地区の新守一会長、新川・中原地区の畑谷貴美子代表、にしみたか地区の吉野隆行会長の事例報告を基に経過と現状を共有し、課題と今後の展望が語られました。

地域ケアの推進には、医師会、歯科医師会、薬剤師会、民生児童委員、ほのぼのネット員、多彩なボランティアの皆様と行政との協働が不可欠です。3つの住区に続いて、新たな住区でも地域ケアネットワークの輪を、ご一緒に広げて行きます。

さて、1月29日の午後、井の頭自然文化園で、「アジアゾウはな子64歳のお祝い会」が開かれました。はな子はタイ王国で生まれ、園を代表する動物として、多くの人々に愛されて64歳を迎えました(写真)。

子どもたちを含めて約500人が集まったお祝い会でのあいさつで、私は、まどみちおさんが作詞された童謡「ぞうさん」を参加者の皆さんと一緒に歌いました。

日本で最も長生きしたゾウは65歳ということですが、全国の市町村の中で男女ともに長寿を誇る三鷹市とご縁が深いはな子ですから、来年は元気にタイ記録を達成し、ゾウの長寿の日本記録を更新してほしいと思います。

三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、三鷹市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。