

れのお子さんと保護者12組
 ①2月20日(木)、②27日(木)、③28日(金)、
 いずれも午前10時から直接または電話
 で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
◆ベビーマッサージ
 ⑩10日(火)①午前10時30分～正午、②
 午後1時30分～3時
 市内の初めて受講する①5～8カ月
 のお子さんと母親、②4カ月までのお子
 さんと母親各23組
 物バスタオル
 ⑩2月25日(火)午前10時から直接または
 電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
 同ひろば☎45-7710
山本有三記念館第18回「おはなし会」
 ⑩3月7日(土)午後2時～2時30分
 小学校低学年以下のお子さん15人程
 度(未就学児は保護者同伴)
 ¥300円(入館料。中学生以下無料)
 ⑩当日会場へ(先着制)
 同記念館☎42-6233

高齢者

**①体操とおしゃべり・ミニ講座、
 ②高齢者の生活相談会**
 ⑩2月26日(水)午後2時～4時
 ①65歳以上の方、②日常生活に不安
 のある方、介護や認知症などについて
 聞いてみたい方
 所牟礼地区公会堂
 物飲み物
 ⑩当日会場へ
 同東部地域包括支援センター☎48-8855
**コミュニティカフェ みなみ横丁
 「カンツォーネ・シャンソン・ジャズ
 を楽しもう」**
 ⑩3月6日(金)午後2時～3時30分
 ①おおむね65歳以上の市民15人
 所同カフェ(井口2-3-11原ハイツ)
 ¥300円

川上郷 自然の村
 〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
 ☎ 0267-97-3206
 FAX 0267-97-3207
 HP <http://www.sizennomura.jp/>
 JRをご利用の方は、最寄り
 駅(信濃川上駅)まで車で
 送迎します。宿泊申し込み
 の際にご予約ください。

◆7・8月分の優先申し込み(先行予約調整会議)
 団体宿泊室(15人以上)の利用と、障がいのある方が次の間付き洋室を利用
 する場合の7・8月分優先申し込みを受け付けます。夏季合宿などを検討中
 の方は、ぜひご参加ください。
 ※令和元年10月の台風19号により被害を受けた体育館とグラウンドは、当
 間の間利用できません。代替施設をご案内しますので、会議の際にご相談
 ください。
 ⑩4月6日(月)午前9時30分から(9時から受付)
 所教育センター ⑩当日会場へ(1団体2人まで)

⑩当日会場へ(先着制)
 同西部地域包括支援センター☎34-6536
**三鷹いきいきプラス
 「らくらくスマホ無料講習会」**
 ⑩3月9日(月)午前10時～正午、午後1時
 30分～3時30分
 ①おおむね55歳以上の方各28人
 所市民協働センター
 ⑩2月25日(火)(必着)までに往復はがき
 で必要事項(7面参照)・希望の部(午前・
 午後)を「〒181-0013下連雀3-38-4三
 鷹産業プラザ310 三鷹いきいきプラス」
 へ(申込多数の場合は抽選)
 同同会事務局☎70-5753(月・水・金曜
 日午前10時～午後4時)

健康

三鷹市精神保健福祉相談
 精神科専門医による個別相談。
 ⑩3月5日(水)午前10時30分～正午(1人
 30分)
 所福祉センター
 ⑩障がい者支援課☎内線2657へ

催し

シルバーと子どもまつり
 ⑩井の頭地区住民協議会
 ⑩2月29日(土)午前10時～午後3時
 所井の頭コミュニティセンター
 ⑩当日会場へ
 同同センター☎44-7321
うたの広場
 ⑩連雀地区住民協議会
 ⑩2月29日(土)午後2時～4時
 ①市民60人
 所連雀コミュニティセンター
 ⑩当日会場へ(先着制)

同同センター☎45-5100
生活用品活用品
 ⑩三鷹市消費者活動センター運営協
 議会
 ⑩3月3日～17日の毎週火曜日午前10
 時～午後2時
 所消費者活動センター
 ⑩当日会場へ
 同同センター☎43-7874
①介護者カフェ、②③介護者ひろば
 ⑩所①3月3日(火)午後1時30分～3時30
 分=喫茶ショップ オースレミオ(大沢
 1-6-3)、②12日(水)午後1時30分～3時
 30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-
 65)、③13日(金)午前10時～正午=特別養
 護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)
 ①介護者、介護経験者
 ¥①100円
 ⑩当日会場へ
 同三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
コミュニティまつり
 ⑩西部地区住民協議会
 ⑩3月7日(土)・8日(日)、フリーマーケット
 =8日午前10時～午後2時
 所井口コミュニティセンター
 ⑩期間中会場へ。出展希望者は2月
 29日(土)までに同センター☎32-7141へ

スポーツ

**4月の小学校校庭開放
 (団体貸し切り)の予約受け付け**
 ⑩市ホームページでご確認ください
 ⑩3月1日(日)～7日(土)に各コミュニ
 ティセンターへ
 同スポーツ推進課☎内線2934
**第11回三鷹フットサル
 ONE DAY マッチ**
 ⑩三鷹市サッカー協会
 ⑩2月29日(土)正午～午後2時30分
 ①15歳以上の方で構成された4チーム
 または個人(中学生不可)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 ¥チーム2,000円、個人500円
 物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
 ⑩2月27日(木)までに必要事項(7面参
 照)・チーム名を同協会HP <https://mita-kafa.jp/>へ(先着制)
卓球①教室、②講習会
 ⑩三鷹市卓球連盟
 ⑩①3月7日(土)午前9時～正午、②3月7・
 21・28日の土曜日午後3時～6時(7日は
 正午から)
 ①在学・在勤を含む小学生以上の市民
 各30人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 ¥①300円(中学生以下200円)、②200円

物室内履き、②ラケット、ボール
 ⑩当日会場へ(先着制)
 同同連盟①八木☎44-4828、②柳沢☎
 43-3350
合気道教室
 ⑩三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
 ⑩3月7日～28日の毎週土曜日午後4時
 ～6時30分(全4回)
 ①在学・在勤を含む10歳以上の市民(小
 学生以下は保護者同伴)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 ⑩当日会場へ
 同同連盟(鈴木)☎43-8542(夜間)、☎
 090-8045-5748(日中のみ)
**三鷹市ソフトボール連盟
 ①春季大会、②審判講習会**
 ⑩①4月19日～5月17日の毎週日曜日
 午前9時～午後5時(予備日5月24・31日)、
 ②3月8日(日)午前9時～午後1時
 ①在学・在勤を含む16歳以上の市民(学
 連登録者を除く)で構成された20人以内
 のチーム
 所大沢総合グラウンド
 ¥①1チーム10,000円、登録料=男子・
 女子10,000円、壮年(40歳以上)8,000円、
 三鷹市体育協会加盟分担金1人100円
 物①飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、
 ユニホーム、②第3種以上は更新料
 ⑩3月8日午前9時に同グラウンドへ(①
 午後1時まで受付)
 同同連盟(久保)☎080-3407-7105
 ※代表者会議を3月28日(土)午後6時30
 分から開催します(メンバー表を持参)。

講座

多世代交流事業講演会 「働きたい」を支えるために一若者編
 ⑩2月22日(土)午後1時～3時
 ①在学・在勤を含む16歳以上の市民30人
 所東多世代交流センター
 講(社福)中心会ユニバーサル就労支援事
 務局の伊藤早苗さん、NPO法人居場所
 作りプロジェクトだんだん・ばあ代表の
 加藤雅江さん
 ⑩直接または電話で同センター☎46-
 0408へ(先着制)
防災講演会「避難所あれこれ」
 ⑩駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周
 辺住民協議会
 ⑩2月22日(土)午後2時～4時
 ①80人
 所三鷹駅前コミュニティセンター
 講 NPO法人日本防災士会東京都支部
 支部長の松井正雄さん
 ⑩当日会場へ(先着制)
 同同センター☎71-0025

老いの心得 **フレイル予防** **健康コラム**

日本人の平均寿命は、今や、男女共に80歳を越えてきました。さらには、100年の時代が到来するとまで言われ始めたのです。では、このありがたい人生を自分らしく、どう楽しく生き抜いたらよいのでしょうか。

個人差があるかと思いますが、70歳を越える頃から心身の働きが衰え始めたことを強く感じるようになるでしょう。高齢になるにつれ、私たちの脳の働きや身体の働きは弱ってきます。若い時に比べると記憶力も衰え、体力も落ちてきます。

物忘れをしたり、人の名前を思い出せずに認知症になったかと心配したり、また、歩くのが遅くなり、つまずきやすくなることも多くなり、足腰の力が弱ってきたことにも気がきます。

物を食べたり飲んだりする時にも、それが喉につかえ、むせたり、せき込んだりすることも多くなります。

このようにトシを重ねるにつれて、精神力(気力)や体力(筋肉)の衰えが起こるのは誰にでも起こる自然の成り行きです。これらは、いわば、老化現象でもあります。最近ではフレイルといわれるようになっています。

老いゆく人生で大切なことは、フレイルをただ嘆くのではなく、そのフレイル予防に努力して、明朗闊達(かっただつ)な楽しい余生を送ることです。つまり、フレイルの流れ方を穏やかにして健康寿命を延ばすことです。

それには自分に見合った快適な生活リズムを整え、毎日よく食べ、よく歩くこと。家にこもらず、買い物などの用事を見つけては外出すること。おしゃべりを楽しめる場や相手を見つけてのこと。小さなことでも自分なりに楽しめる生活目標を持ち続けることが大切です。

⑩三鷹市医師会☎47-2155