

シニア ニュース

高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ



問 (-社)東京バス協会(同バス専用電話) ☎03-5308-6950
(平日午前9時～午後5時)

9月30日(土)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、8月中旬に同協会から更新手続きの案内と負担金払込票が郵送されます。今年度も市役所やコミュニティセンターでは更新手続きを行いません。新しいシルバーパスの有効期間は令和6年9月30日までです。

◆負担額によって、更新手続きの方法が異なります

同協会から送付する案内で、自分の負担額をご確認ください。

●4年度と5年度の負担額が同じ場合

同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。10月1日(日)から新しいシルバーパスを利用する方は、9月10日(日)までにお支払いください。

●4年度と5年度の負担額が違う方、8月に新規購入した方

常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(金)以降に更新手続きを行ってください。持ち物など、詳しくは同協会の案内をご確認ください。

令和5年度版 「高齢者のためのしおり」を配布しています

問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

高齢者が利用できる市民サービスを紹介する冊子です。市ホームページでご覧になれるほか、同課(市役所1階12番窓口)、市政窓口、地域包括支援センターで配布しています。



みんなでつながる「若い支度」(事前予約) 一夏をのりきろう、熱中症予防の話

申 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話で学び、体操でフレイルを予防します。

日 8月15日(火)午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

高齢者の生活相談室(事前予約)

申 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

日 8月18日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター



健康づくり応援 「食べるちからチェック会」

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

◆内容

- ①口腔機能測定&元気に食べるお口の話
- ②体重・握力測定&元気を保つ食事の話
- ③口腔機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

日 ①9月12日(火)、②9月22日(金)、③11月21日(火)、いずれも午後1時30分～3時(全3回)

人 介護保険サービスを利用していない、65歳以上で全回参加できる方15人

所 新川中原コミュニティセンター

講 ①③歯科衛生士の田中妙子さん、②③管理栄養士の阿部菜々子さん

申 8月7日(月)～9月1日(金)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)



「自動通話録音機」を無料で貸し出します

問 安全安心課 ☎0422-45-1116

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。



人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の世帯

※三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く。

申 8月8日(火)午前9時から電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を同課(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了)

みたか健康づくりセミナー 「見逃していませんかカラダの変化 元気をつくるセルフケア」

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

◆内容

①体組成測定+講座

「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」

②握力測定+講座

「元気をつくる食習慣-コツを知って美味しく食べよう」

③口腔機能測定+講座

「老いの予防は口元から-マスク生活が続いた中で」

日 所 牟礼コミュニティセンター=9月15・22・29日の金曜日午後1時30分～3時、新川中原コミュニティセンター=10月6・13・20日の金曜日、井口コミュニティセンター=10月16・23・30日の月曜日、連雀コミュニティセンター=11月15・22・29日の水曜日、いずれも午前10時30分～正午(全3回)

講 ①東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、②管理栄養士の奈良理香子さん、③歯科衛生士の田中妙子さん、小原聖子さん、前田小由利さん、北崎浩美さん

申 8月7日(月)から同課 ☎0422-24-8207または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



シニアのための滑舌と音読講座

所 問 牟礼コミュニティセンター ☎0422-49-3441

フレイル予防に効果的な滑舌の良くなるトレーニングや音読、講師による朗読もあります。

日 東部地区住民協議会 日 9月16日(土)午後1時30分～3時30分

人 30人 講 元NHKアナウンサーの浅見忠司さん

申 8月6日(日)から直接または電話で同センターへ(先着制)

三鷹いきいきプラス バス研修 「小田原城址の見学と真鶴半島の散策」

問 同事務局 ☎0422-70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

歴史をひもとく、海の幸を食べ、自然公園を散策するコースです。

日 10月17日(火)午前8時市役所集合～午後5時市役所解散

人 在勤を含む55歳以上の市民38人

所 小田原城址公園、真鶴半島自然公園

料 4,000円(入場料、昼食代、保険料など)

申 8月25日(金)(必着)までに往復はがきで参加者(2人まで)の必要事項(11面参照)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)

