



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。  
「敬老のつどい」のお知らせは16面をご覧ください。

## 9月は「高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン月間」です

☎ 消費者活動センター ☎0422-43-7874

期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。お気軽にご相談ください。また、周囲の皆さんも消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

### ◆高齢者被害特別相談 ☎0422-47-9042

☎ 9月11日(月)～13日(水)午前10時～正午、午後1時～4時

### ◆悪質商法にご注意を

- 不安をあおる文句で契約を迫られた  
⇒ その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
- 身に覚えのない請求が来た  
⇒ 相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。絶対に支払わない。
- お試し価格で購入したら定期購入が条件だった  
⇒ 通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

## 三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

高齢者のなんでも相談室です。暮らしの中で抱える不安や悩み、心配事などの相談に応じます。

☎ 9月14日(木)午後2時～3時30分

☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ 当日会場へ

## 高齢者の生活相談室(事前予約)

☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ



介護や認知症、高齢期の生活についての個別相談。9月は地域福祉コーディネーターも参加します。

☎ 9月15日(金)午後1時～3時

☎ 連雀コミュニティセンター

## 高齢者スマートフォン教室

☎ 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

☎ ①9月20日(水)午前9時30分～正午=基本操作・コミュニケーション、②9月20日午後1時30分～4時=基本操作・情報収集、  
③10月4日(水)午前9時30分～正午=基本操作・コミュニケーション、④10月4日午後1時30分～4時=基本操作・申請・決済

☎ 60歳以上の方各回10人

☎ 教育センター

☎ あればスマートフォン(貸し出しあり)

☎ ①②は9月13日(水)、③④は9月27日(水)までに同事務局 ☎050-5536-6049へ(複数回申し込み可。申込多数の場合は抽選)



## 三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753

講習会で使用するスマートフォンは、事務局が用意します。

☎ 9月25日(月)午前10時～正午

☎ おおむね55歳以上の市民24人

☎ 三鷹産業プラザ

☎ 9月4日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)



## むらさき・カフェ

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ

飲み物を片手に、おしゃべりしましょう。講師による体操も予定しています。

☎ 9月20日(水)午後2時～3時

☎ 特別養護老人ホームみたか紫水園

☎ (社福)にじの会の田島多恵子さん ☎ ¥100円

## みんなでつながる「老い支度」(事前予約) —安心キーホルダーと救急医療情報キットについて

☎ 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。

☎ 9月26日(火)午前10時～11時30分

☎ 山中地区公会堂

☎ 動きやすい服装、タオル、室内履き

## 薬剤師によるお薬カフェ

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

薬の効果や内服するタイミングについての講座です。終了後に介護、福祉の相談会も行います。

☎ 9月27日(水)午後1時30分～3時 ☎ 20人

☎ UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1)

☎ ¥100円 ☎ あればお薬手帳

## 武蔵野大学シンポジウム「古稀式 —さらなる豊かな人生の門出を祝う会—

☎ 武蔵野大学しあわせ研究所事務局 ☎03-5530-7730

☎ 同事務局

☎ 9月30日(土)午後1時30分～5時

☎ 主に70歳以上の方

☎ 同大学武蔵野キャンパス(西東京市新町1-1-20)

☎ 同大学ホームページ ☎ <https://www.musashino-u.ac.jp/>へ(当日参加も可)



## 健康長寿のための 「食べるちからチェック会」

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

いつまでも元気に過ごすために必要な「食べるちから」を測定してみませんか。

### ◆内容

- ①お口の機能測定&元気に食べるお口の話  
滑舌や飲み込みの確認と「元気なお口の保ち方」の講話
- ②体重・握力測定&元気を保つ食事の話  
体重・握力や自分に合った食事の確認と「元気を保つ食事」の講話。

### ③お口の機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

☎ ①10月10日、②10月17日、③12月12日の火曜日午後1時30分～3時(全3回)

☎ 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

☎ 井口コミュニティセンター

☎ ①③歯科衛生士の北崎浩美さん、②③管理栄養士の阿部菜々子さん

☎ 9月4日(月)～29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)

