

武蔵野安心・安全ニュース No.55

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和5年8月21日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

参加者
募集！！

今年も！ 楽しく！元気に！長生き！！
9月は健康長寿のまち 武蔵野推進月間



市では毎年9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」に位置付けており、令和5年度は9月23日（土・祝）を中心に認知症とフレイル（虚弱）予防に関するさまざまなイベントを実施します。

認知症について知りたいという方、運動したいという方、外出するきっかけがなかった方など、「楽しく！元気に！長生き!!」を目指して是非ご参加ください。

ずっと動ける身体づくり～座ってできるタキミカ体操～

座ってできる体操（タキミカ体操）の実演。タキミカ体操とは、背骨・肩甲骨・股関節の動きをなめらかにし、弱ってしまった筋肉を鍛えることで、一生、自分の足で歩くことを目指す体操です。座ってできる体操をメインに行います。

日時：9月23日（土・祝）午前10時～11時

場所：武蔵野市民文化会館大ホール

定員：400名（申込順） 申込：9月15日（金）まで



講師

中沢 智治氏

(株)パワーエイジング代表取締役社長・タキミカ専属トレーナー

認知症講演会と音楽会～わたしらしくをすべての人に～

認知症の方もそうでない方も一緒に音楽を楽しむとともに、認知症に関する講演会を行います。

日時：9月23日（土・祝）午後1時30分～3時30分

場所：武蔵野市民文化会館小ホール

定員：400名（申込順） 申込：9月15日（金）まで



講師

繁田 雅弘氏

東京慈恵会医科大学
精神医学講座 教授



ヴァイオリン

石上 真由子

ピアノ

城 綾乃

いきいきサロンの事業紹介と活動発表

いきいきサロンの事業紹介とサロンによる活動発表を行います。

日時：9月23日（土・祝）【展示】午前10時～午後4時 【発表】午後1時～4時

場所：武蔵野市民文化会館1階展示室

申込：不要



専門相談員による認知症電話相談

専門の相談員が認知症に関する様々なご相談に電話でお答えします。

日時：9月2日（土）・3日（日） 両日とも午前10時～午後4時

相談専用電話：0422-60-1990 申込：不要

※ご相談が重なった場合、電話が繋がりにくい場合がございます。



その他にも、様々な事業を実施します。詳しくは市報むさしの8月15日号、市ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ・申込】

* 高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846（認知症電話相談以外）



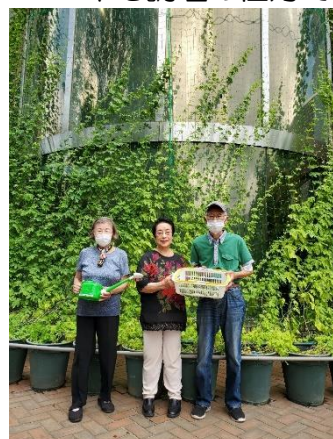
「ゴーヤのカーテンお助け隊」活躍中！



前号でお伝えしたとおり、6月より、武蔵野市役所正面玄関のゴーヤの水やりなどの手入れを、毎週水曜日の午前中、6名の高齢者の方にお手伝いいただいています。水やりと草取りなどの手入れ後は、みんなラジオ体操をして身体を動かしています。ラジオ体操には、近くの障害者施設の利用者も参加し、賑やかな日も。6月はじめの頃は、皆さんの背丈位だったゴーヤも、お助け隊の皆さんのお世話のお陰で、今では庁舎3階まで成長して立派なカーテンになりました。ゴーヤの実も既に100本近く収穫し、市民の皆さんに喜ばれています。

参加者からは「こんなに元気なのはゴーヤのお陰かも?」「家にずっといるより出かける場所があって良いね」「ゴーヤも調理の仕方でおいしく食べられますね」などの声をいただいています。LINEのオープンチャット機能を使って、ゴーヤの成長具合や調理方法などもメンバー同士でやり取りしています。

- ◇ 担当から:ゴーヤの成長とともに、お助け隊の皆さんの元気もパワーアップして、毎週楽しく活動しています。ゴーヤの水やりを通じてみんなで交流することが、健康づくりにつながっていると実感しています。市役所にお立ち寄りの際には立派に育ったゴーヤのカーテンをぜひご覧ください！



【お問い合わせ】 *高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846

映画を鑑賞しませんか？

武蔵野市老人クラブ連合会主催 “友愛”映画鑑賞会



日時：9月29日（金）午後1時30分～3時30分（開場1時）

上映作品：「万引き家族」（是枝裕和監督作品）

場所：武蔵野市民文化会館 大ホール

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：600名（申込順）

費用：400円

申込：9月15日（金）まで

お願い：ご来場者様ならびに関係者の健康と安全確保を優先として、マスク着用にご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ・申込】

*武蔵野市老人クラブ連合会事務局（武蔵野市民社会福祉協議会内）

☎0422-23-0701

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218