高次脳機能障害の方へ

4月からのミニ・デイサービスの利用者を募集

交通事故等による脳損傷で日常生活等に支障のある高次脳機能障害の方とご家族の方を対象に、4月から「相談事業」「居場所づくり事業（ミニ・デイサービス）」「研修事業」をNPO法人VIVID（ヴィヴィ）に委託して実施します。

【日時】4月～22年3月の毎月第2・第4土曜日、午前11時～午後3時

【会場】新宿けやき園（百人町4―5―1）

【対象】区内在住・在勤の高次脳機能障害の方で、原則として家族の付き添いで会場に来られる方、8名程度。障害者手帳・通院の有無は問いません。

【内容】生活リハビリ・ミュージックセラピー・外出訓練ほか。奇数月の第2土曜日はリハビリプログラムを実施（NPO法人日本脳外傷後遺症リハビリテーション支援ユニオン）

【費用】1回1名千円（昼食代を含む）

【申込み】電話でNPO法人VIVID☎（5849）4831へ。

【問合せ】**障害者福祉課相談支援係**（本庁舎2階）☎（5273）4518へ。

55歳以上の方へ

再就職支援セミナーとミニ就職面接会

区社会福祉協議会が開設している無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」が実施します。

⑴**再就職支援セミナー**

【日時】3月9日㈪午前10時～12時

【内容】採用される履歴書の書き方、面接の受け方など（野村成二・キャリアカウンセラー）

⑵**ミニ就職面接会**

【日時】3月12日㈭午後1時～3時

【内容】清掃・調理補助・管理・警備ほかの求人企業担当者による面接

……〈以下共通〉……

【会場】戸塚特別出張所（高田馬場1―17―20）

【申込み】⑴は電話で3月6日㈮まで、⑵は3月11日㈬までに直接、**新宿わく☆ワーク**（高田馬場1―17―20）☎（5273）4510へ。

いつまでも元気に！

今から取り組む介護予防⑦

介護予防教室や、介護予防で大切な日常生活でのちょっとした取り組みなどを、8回シリーズで紹介しています。

今回は認知症を予防する教室と、尿漏れを予防・改善する教室をご紹介します。

【対象】区内在住の65歳以上で、介護保険の「要介護」認定を受けていない方（「要支援」認定の方はお問い合わせください）。尿漏れ改善教室は女性の方のみ。4月からの教室は、「広報しんじゅく」後号で募集します。

【問合せ】**高齢者サービス課介護予防係**（本庁舎2階）☎（5273）4594へ。

脳はつらつ教室

●認知症を予防しよう

脳をはつらつとさせるキーワードは、食事の内容を思い出すなどの「エピソード記憶」、手順や段取りを考える「計画力」、いくつかのことに注意を配る「注意分割機能」の3つです。3つの能力は、多くの人と交流して、さまざまな話をしたり、友人と旅行の計画を立てることなどで鍛えられます。教室では、脳の血流と代謝をよくするためのウオーキングプログラムを組み合わせて、参加者で協力して3つの能力を鍛え、脳がはつらつと活動するようにしていきます。週1回、4か月の教室です。

尿漏れ改善教室

●軽い尿漏れが気になっている女性の方へ

女性は妊娠・出産などで骨盤底筋という下腹部の筋力が衰え、せきやくしゃみなどで腹部に力が入ったときに、尿が漏れることがあります。高齢者の方は軽い尿漏れがあることで外出を控えがちになり、それが全身の筋力の低下を招くことがあります。こうした悪循環を止めるためには、骨盤底筋や腹部、下肢の筋力を強化することが大切です。

この教室では、健康運動指導士等が講義を交えて運動の指導をします。同じ悩みを持った方が集まりますので、安心して参加してください。3か月で全8回の教室です。

◆講座・催し等の申し込み◆

①講座・催し名
②〒・住所
③氏名（ふりがな）
④電話番号
（往復はがきには、返信用にも住所・氏名）

はがき・ファックスの記載例

※あて先は各記事の申し込み先へ。
※費用の記載のないものは、原則無料

くらし

3月は道路交通環境整備強化推進期間

●ルールを守り、道路を安全・快適に利用できるよう努めましょう

道路を安全に通行できるよう、正しい利用方法の周知と道路環境の整備を行っています。

▼道路上に置き看板・商品・のぼり旗や自転車・バイク等を放置すると、障害者・高齢者の方や児童等の通行の支障になるほか、事故の原因にもなります。

▼道路上での作業や道路の不正な使用、不要となった自転車・自動車・家具・電気製品等の路上への不法投棄はやめましょう。

【問合せ】**交通対策課監察指導係**（本庁舎7階）☎（5273）3847、**牛込**☎（3269）0110・**新宿**☎（3346）0110・**戸塚**☎（3207）0110・**四谷**☎（3357）0110の**各警察署交通課交通規制係**へ。

リサイクル講座～再講座

【日時】3月17日㈫午後1時30分～3時30分

【対象】区内在住・在勤で、講座を受講したが作品が完成していない方、30名

【内容】①…ネクタイから巾着風ミニバッグ、②…和服からロングベスト、③…大判スカーフからポンチョ風肩掛け、④…古布から8枚はぎベレー帽、⑤…古布からつばつき帽子、⑥…余り布からフクロウのブローチ、⑦…新聞紙でオリジナルコサージュ、⑧…牛乳パックから小物、⑨…Yシャツでエプロン、⑩…余り毛糸で帽子、⑪…余り毛糸で指編みマフラー、⑫…古布から竹炭を使った靴消臭袋、⑬…古布から干支のぬいぐるみ、⑭…古ストッキングでモップ、⑮…ウール古布からおしゃれバッグ、⑯…ネクタイからベスト、⑰…古布から草履

【費用】100円（材料費は自己負担）

【持ち物】未完成の作品・裁縫道具・筆記用具

【共催】新宿環境リサイクル活動の会

【会場・申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか希望講座（①～⑰の別）を記入し、3月5日（必着）までに**新宿リサイクル活動センター**（〒169・0075高田馬場4―10―17）☎（5330）5374（月曜日休館）へ。応募者多数の場合は抽選。

福祉

介護予防四季のセミナー

●春のウオーキング～歩き方を見直そう！

【日時】3月13日㈮午前11時15分～午後0時30分

【会場】東急スポーツオアシス（歌舞伎町2―44―1、ハイジア地下1階）

【対象】区内在住の65歳以上の方、20名程度（介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けている方を除く）

【内容】転倒予防、体の活性化のための歩行動作の学習と実技（野呂美文・㈱東急スポーツオアシス介護予防運動指導員）

【費用】無料

【持ち物】上履き。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】電話で**高齢者サービス課介護予防係**（本庁舎2階）☎（5273）4594へ。先着順。後日、詳しい案内をお送りします。

区立障害者福祉センター手話講習会

【日時】5月12日～22年3月2日の火曜日、午後6時30分～8時30分、全40回（2回は他の曜日に実施）

【対象・コース・内容】区内在住・在勤・在学の15歳以上（18歳未満の方は保護者の同意が必要）で、年間を通じて参加できる方

▼初級（初めて手話を学ぶ方）、60名…基礎的な会話の習得

▼中級（初級修了程度の方）、40名…日常会話の習得

▼上級（同センターの講習会で中級を修了または学習歴2年以上の方）、20名…手話通訳者としての実践的な技術の向上

▼通訳（学習歴3年以上で、修了後、新宿区登録手話通訳者試験を受験し活動できる方）、10名…応用技術の習得

※同じコースの再履修はできません。

※中級・通訳は4月14日㈫、上級は4月21日㈫、いずれも午後6時30分から試験があります。

【費用】2千円（教材費等）

【会場・申込み】往復はがきに記載例（4面参照）のほか年齢・職業（在勤の方は勤務先の名称・住所・電話番号）・希望コース・手話学習年数を記入し、3月31日（必着）までに**区立障害者福祉センター**（〒162・0052戸山1―22―2）☎（3232）3711へ。

こども・教育

子ども映画会

【日時】3月7日㈯午後2時から

【対象】中学生以下の方、100名（同伴者も可）

【上映作品】「ジャングル大帝～誕生」「花さき山（切り絵アニメ）」

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、**中央図書館**（下落合1―9―8）☎（3364）1421へ。先着順。

人形劇

【日時】3月14日㈯午後3時～4時（2時45分開場）

【対象】小学生以下の方、100名（同伴者も可）

【上演作品】「さんびきのこぶた」ほか

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター（内藤町87）へ。先着順。

【問合せ】**四谷図書館**☎（3341）0095へ。

四谷青少年管弦楽団第9回定期演奏会

●区教育委員会連携事業

【日時】3月15日㈰午後3時～4時30分

【内容】「くるみ割り人形」（チャイコフスキー）、「そりすべり」（ルロイ・アンダーソン）ほか

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、四谷区民ホール（内藤町87）へ。

【主催・問合せ】**同管弦楽団**☎090（4221）8269へ。

エコギャラリー新宿3月の展示

【期間・内容】展示時間は、お問い合わせください。

●区民ギャラリー

▼1日㈰～7日㈯…第23回新美連絵画展、▼8日㈰～9日㈪…淀橋町会婦人部文化部生花展、▼13日㈮～15日㈰…再構成、▼16日㈪～22日㈰…遥かなるヒマラヤ 小野克之個展、▼27日㈮～29日㈰…日本華道古流東京支部展、▼28日㈯～29日㈰…三月うさぎ展示会「大学美術サークル合同展示会」

●環境学習情報センター

常設展示

【会場・問合せ】**エコギャラリー新宿**（西新宿2―11―4）☎（3348）6277へ。