今から取り組む介護予防

介護予防は、生活の中でのちょっとした取り組みが大切です。介護予防教室や日常生活でできることなどを、8回シリーズで紹介します。

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

【第1回】転倒を予防しよう

■ころばぬ体づくり体操教室

次の5つのうち3つ以上に当てはまる方は、早めに介護予防に取り組みましょう。

①階段を上るときに、手すりや壁を使うことがある
②いすから立ち上がるとき、何かにつかまることがある
③15分程度歩くときは、途中で少し立ち止まることがある
④この1年間に転んだことがある
⑤転倒に対する不安が大きい

介護を必要としない体づくりの一つとして、転倒予防を目的とした「ころばぬ体づくり体操教室」を開催しています。詳しい内容はお問い合わせください。参加の際には、健康診査等での健康チェックが必要です。

■歩くときは姿勢を真っすぐに

「転ばないように」と考えると、つい足元を見ながら歩きがちです。視界が狭くなると、とっさの判断が遅れ転倒につながります。早めに状況判断ができるように、歩くときは姿勢を真っすぐにして、視野を広くしましょう。

■気軽にできる体操に挑戦！

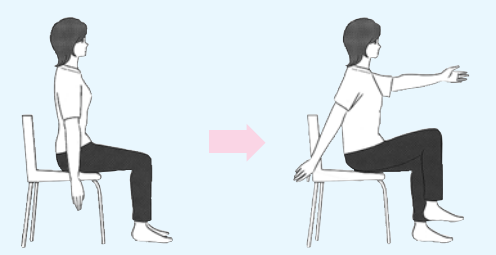
「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活の動きは、特に下半身の筋力とバランス機能が重要な役割を果たしています。高齢になると筋力が衰え、バランス機能や歩行能力が低下します。転倒は生活意欲の低下にもつながります。転倒予防のための体操（下図）にチャレンジしてみてください。

「高齢だから」とあきらめずに、運動する習慣をつけて運動機能の向上に取り組み、安心して外出できる健康な体をつくりましょう。

介護予防体操

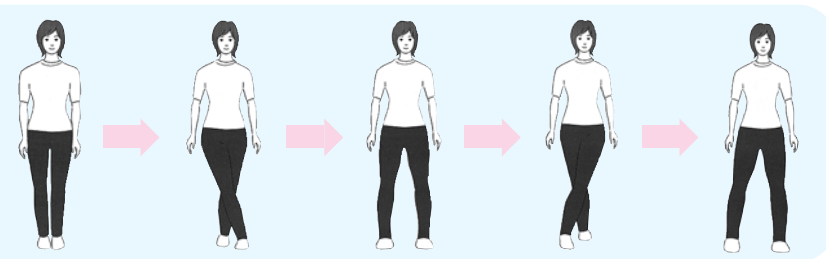
東京都老人総合研究所「家族みんなの介護予防運動マニュアル」から

いすに座ったまま歩く



①背筋を伸ばして、いすに座ります。
②良い姿勢を保ったまま、おしりを交互に持ち上げて歩行をするように、手と足を動かします。

クロス歩き



①背筋を伸ばして、両足をそろえ、まっすぐに立ちます。
②フォークダンスのように足を前に出したり、後ろに出したり、足をクロスさせながら横に進みます（2歩進んで、2歩戻ります）。
※左足・右足をそれぞれ3回行う。バランスに不安のある方は、壁に手を添えて行います。

安定した生活のために～「生活サポート相談室」を開設

東京都では安定した就労を希望する方を支援するため「生活安定化総合対策事業」を実施します。

区では、これを受けて区民の方を対象に相談室を開設し、正規雇用への支援、生活安定のための相談、生活資金の貸し付け申し込みを受け付けます。

中学3年生・高校3年生の保護者の方には、学習塾等の受講料・大学等受験料貸し付け等の相談をお受けします。

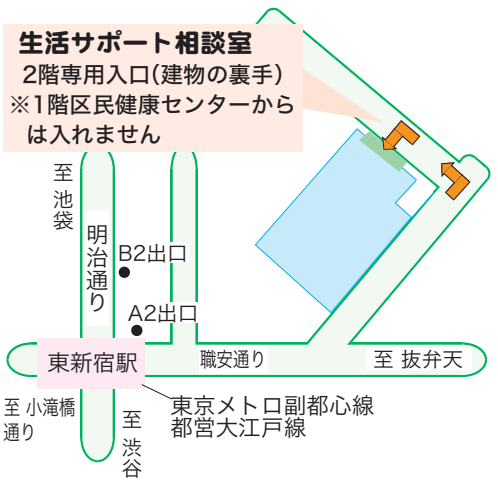
8月1日㈮から電話で予約を受け付けます。

【対象】次のすべてに該当する方。▼①世帯の生計中心者である、▼②前年中の課税所得が単身世帯は年額50万円以下、複数世帯（扶養者がいる世帯）は年額60万円以下、▼③預貯金等資産の保有額が600万円以下、▼④土地・建物を所有していない、▼⑤都内に引き続き1年以上在住、▼⑥生活保護受給世帯でない

【相談場所】生活サポート相談室（新宿7―26―4、区民健康センター2階）。建物裏手の2階専用入口からお入りください。

【予約受付（8月1日㈮から）】☎（5292）3250（月～金曜日午前9時～午後5時。火曜日は午後7時まで）

【問合せ】地域福祉課福祉計画係（本庁舎2階）☎（5273）3517へ。



「ミャンマーサイクロン」「中国大地震」災害救援金へのご協力ありがとうございました

区民の皆さん・区内諸団体からお預かりした救援金を、日本赤十字社に送りました。

【募金総額】160万2千58円（内訳…ミャンマーサイクロン災害救援金69万5千832円、中国大地震災害救援金90万6千226円）

【ご協力いただいた主な団体】
▼神楽坂商店街振興組合
▼IWA JAPAN プロレス
▼新宿区サッカー協会
▼余丁町リサイクル
▼新宿区職員労働組合
▼東京清掃労働組合新宿支部

【問合せ】総務課総務係（本庁舎3階）☎（5273）3505へ。

新宿御苑 森の薪能

●8月1日㈮から入場券を発売

多くの皆さんに好評の「新宿御苑・森の薪能」は、今年で24回目を迎えます。

今年は、観世流観世銕之丞師をはじめ、狂言和泉流の野村萬斎師による当代最高峰の演者・演目をお届けします。

新宿御苑の闇を照らす炎の中に浮かび上がる幽玄の世界。日本の古典芸能をご堪能ください。

【日時】10月14日㈫午後6時～8時15分（5時開場）

【会場】新宿御苑イギリス風景式庭園（内藤町11）

※入場は大木戸門のみ。

※夜は寒くなります。防寒対策をお願いします。

【演目・演者】▼狂言「業平餅（なりひらもち）」（和泉流）野村萬斎（のむらまんさい）・野村万作（のむらまんさく）ほか、▼能「葵上（あおいのうえ）」（観世流）観世銕之丞（かんぜてつのじょう）・森常好（もりつねよし）ほか

【入場料】S席6千500円（千500席）、A席5千500円（千500席）。全指定席（いす席）。雨天等中止の場合は全額払い戻し

【入場券販売】
▼チケットぴあ（京王チケットサービス・伊勢丹会館・ライフカード新宿店・ライフカード高田馬場店ほか）・☎0570（02）9999（24時間受け付け）・ホームページ HP http://pia.jp/t/
▼コンビニエンスストア（ファミリーマート・サークルKサンクス）

【共催】㈶国民公園協会新宿御苑

【問合せ】新宿区観光協会☎（3344）3160へ。

新宿歴史博物館・開館20周年記念所蔵資料展「おべんとう箱 ―食器の美と技―」

江戸時代～明治・大正時代の多彩な食器類を展示します。美しい細工や自由なデザイン、実用性を考えた工夫など、人々が「おべんとう箱」に込めた創意や楽しみを感じてください。

おべんとう箱の歴史と、世界各国の珍しいおべんとう箱も紹介します。

【日時】7月26日㈯～9月7日㈰午前9時30分～午後5時30分（入館は午後5時まで）。月曜日休館

【観覧料】無料（常設展は有料）

【会場・問合せ】新宿歴史博物館（三栄町22）☎（3359）2131へ。

▶楼閣弁当

▶白磁朱漆組合せ瓢成（ひょうな）り弁当