

いつまでも元気に! 今から取り組む介護予防

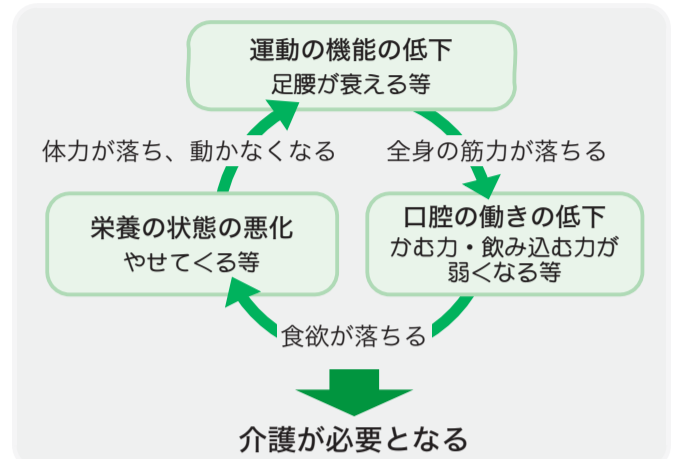


区で行っている介護予防教室や日常生活でできることなどを、8回シリーズで紹介しています。

【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4回】「トータルリフレクシオ教室」

最近「足腰が弱ってきた」「お茶などでむせることがある」「食欲がなく、やせてきた」などと感じることはありませんか。高齢になると、「運動の機能の低下」「口腔の動きの低下」「栄養の状態の悪化」などで、体に不調を感じる方が多くなります。これらは互いに関連している、1つでも不調を感じたら注意が必要です(下図参照)。



お問い合わせください。参加の際には、健康診査等による健康チェックが必要です。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時は、何かにつかまる必要がある。③15分程度歩くときは、途中で少し立ち止まる必要がある。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。

区協働事業提案制度 子育て支援者養成講座

(応用編)



子育て支援者としてのスキルアップ講座。子育て支援に携わっている方が、日ごろ感じていることや課題などを、皆さんで考える参加型の講座です。全日程修了者には修了証をお渡しし、その後の活動を支援します。

【日時・内容】
11月16日(即)午前10時～午後4時:公開講座「みんなの場を作る支援」(西川正・ハンスオン埼玉、居場所をめぐる課題について)の事例と意見交換(嵯峨創平・環境文化のための対話研究所)
30日(即)午後1時～5時:支援に必要なつながりについての事例と意見交換(松田妙子・子育てコーディネーター)、全2日【対象】子育て支援に携わっている方 20名



水と緑に彩られた神田川流域を歩いてみませんか
【日時・集合場所】11月22日(即)午前9時に、新宿中央公園水の広場(西新宿2-11)に集合
【内容】ウォーキング(3km)、楽しい歩き方の指導、歩幅の測

歌舞伎町誕生60周年記念 「歌」「舞」「伎」の祭典 歌舞伎町フェスタ2008

【期間】:10月31日(即)～11月3日(即)

【会場】:新宿ミラノ1(歌舞伎町1-29)・歌舞伎町シネシティ広場(新宿コマ劇場前)・東京都健康プラザハインシア歌舞伎町2-44-1

【10月31日(即)】
オープニングセレモニー、矢野沙織ミニライブ、吉本興業の若手芸人ライブ、世界のCMパフォーマンス、2008 in TOKYO(オ

【11月1日(即)】
歌声喫茶ともしびin歌舞伎町千人の大同窓会(午前の部・午後の部)
【11月2日(即)】
「スペシャル企画」歌舞伎町クリエーション大作戦(ごみを拾って景品が当たるお掃除イベント)

【11月3日(即)】
クラージングセレモニー、大我ファミリーJAZZコンサート(牛込第三中学校・戸塚第一小学校の吹奏楽部と10歳の天才ジャズドラマーの共演)

【主催 問合せ】歌舞伎町フェスタ2008実行委員会 事務局 ☎(6905)8795(平日)午前10時～午後5時(土)・同フェスタホームページ(☎http://tcf.info/)でもご案内しています。

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

福祉

グループホーム・ケアホームの建設費等を補助

障害者の方の地域での自立生活促進と居住の場の整備を目的に、障害者(主に知的障害者)グループホーム・ケアホームを区内に設置する社会福祉法人等に、建設費等の一部を補助します。

リサイクル講座へボランティアでもできるたい肥作り

【日時】11月27日(即)午後1時30分～3時30分
【対象】区内在住・在勤の方、30名
【内容】生ごみと落ち葉でたい肥を作る
【費用】100円
【持ち物】筆記用具
【会場】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)のとおり記入し、11月15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。月曜日が

講座

性との講座

・デートDV(よい関係を築くために)
【日時】11月8日(即)午後2時～4時
【内容】恋人の間での暴力「デートDV(ドメスティックバイオレンス)」について(西山さつき・NPO法人レジェエンス副代表)
【費用】無料
【会場 申込み】電話かファックスに記載例(4面参照)のとおり記入し、ウイズ新宿(男女共同参画推進センター)(荒木町16) ☎(3341)0801・先着40名程度。インターネットの電子申請も利用できます(新宿区ホームページからリンク)。託児あり(電話で要予約)。
【会場】東京富士大学二上講堂(下落合1-7-7)

スポーツ

秋期卓球教室

【日時】11月9日(即)、①午前9時30分～12時・②午後1時30分～4時
【会場】東京富士大学二上講堂(下落合1-7-7)

定、低負荷健康遊具の使用説明ほか
【持ち物】飲み物・帽子・タオル
【共催】NPO法人新宿区ウォーキング協会
【申込み】電話で健康推進課地域保健係(本庁舎7階) ☎(5273)3047へ。先着100名。

福祉

グループホーム・ケアホームの建設費等を補助

障害者の方の地域での自立生活促進と居住の場の整備を目的に、障害者(主に知的障害者)グループホーム・ケアホームを区内に設置する社会福祉法人等に、建設費等の一部を補助します。

戦没者等の妻・父母等の方へ

次の特別給付金の請求を受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。
①戦没者等の妻に対する特別給付金(第17回対号)、②戦没者の父母等に対する特別給付金(第21回対号、第19回対号、

ペアマッチ卓球大会

【日時】11月23日(即)午前9時～午後7時30分
【会場】新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)
【対象】区内在住・在勤の中学生以上の方、18組
【内容】男女別ペアマッチ(3-4チームでのリーグ予選後、同順位トーナメント)
【費用】1組2千400円
【主催 申込み】往復はがきに記載例(4面参照)のほかチーム名と選手全員の氏名・年齢・性別を記入し、10月31日(必着)までに新日本スポーツ連盟新宿卓球協議会・竹折富美子(〒160-0011 若葉2-1-1) ☎(3358)6130へ。先着順。

硬式テニスダブルス大会

【日時】11月30日(即)午前9時～午後4時
【対象】区内在住・在勤の16歳以上で中級程度の方、各100名
【内容】高度な技術の習得
【費用】500円
【主催 申込み】電話かはがきに記載例(4面参照)のとおり記入し、11月5日(必着)までに区卓球連盟(〒169-0007 5 高田馬場1-32-17、国際卓球俵内) ☎(3205)1601へ。先着順。

募集

社会福祉協議会常勤職員

【職種】採用予定数】事務・2名
【対象】国籍を問わず、昭和42年4月2日(即)29年4月1日生ま

損保ジャパン東郷青児美術館 第二期ボランティアガイド 追加募集

ゴッホの「ひまわり」や東郷青児の作品などを展示する美術館です(☎http://www.sompo-japan.co.jp/museum)。
【対象】区内在住・在勤・在学の20歳以上で、美術鑑賞ボランティア活動に関心がある方 20名
【活動内容】同美術館で開催する社会人、小・中学生向け鑑賞会のガイド・運営サポート
【活動日】月曜日を中心に月2回程度(1回の活動は半日単位)。書類・面接選考後、21年1月～2月の土曜日に行う養成研修(5回)を受けてボランティアに登録
【申込み】所定の応募用紙と作文(テーマ:書式等は応募用紙に記載を、11月25日(必着)までに同美術館(〒160-8338 西新宿1-26-1、損保ジャパン本社ビル42階) ☎(3349)3081へ。募集要項・応募用紙は同美術館・文化観光国際課(本庁舎1階・レガス新宿(勸新館)生生涯学習財団)(大久保3-1-12、新宿コスミックセンター1内)・新宿歴史博物館(三栄町22)・生涯学習館で配布しています。

新生活実習所 ばれり

生活実習所では、重い障害がある方を対象に、油絵・陶芸・散歩等の活動を通して、自立と社会参加を図っています。
【日時】11月8日(即)午前10時～午後2時(雨天実施)
【内容】利用者によるダンス・音楽発表会・阿波踊り・ミュージカル、作品の展示販売、模擬店・産直野菜販売・バザーほか
【会場 問合せ】同実習所ばれり福祉園(弁天町50) ☎(5229)5850へ。当日お手伝いいただけるボランティアの方も募集しています。

介護予防講演会

・年をとっても元気な体と元気な脳
【日時】11月13日(即)・14日(即)、午後2時～4時(1時30分開場)(2日とも同じ内容)
【会場】大久保地域センター(大久保2-12-17)
【対象】区内在住の65歳以上の方

エコギャラリー新宿 11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
10月28日(即)～11月2日(即):第10回戸山アート作品展、10月30日(即)～11月5日(即):源氏物語千年紀「山口クエの世界」展、4日(即)～9日(即):第五回水曜水曜水画会作品展、8日(即)～14日(即):23+1人展、18日(即)～23日(即):新宿区環境絵画展・環境日記展2008、28日(即)～30日(即):第15回文藝書展
・環境学習情報センター
18日(即)～23日(即):新宿区環境絵画展・環境日記展2008 ※このほかの期間は常設展示
【会場 問合せ】エコギャラリー「新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

社会福祉協議会常勤職員

【職種】採用予定数】事務・2名
【対象】国籍を問わず、昭和42年4月2日(即)29年4月1日生ま

損保ジャパン東郷青児美術館 第二期ボランティアガイド 追加募集

ゴッホの「ひまわり」や東郷青児の作品などを展示する美術館です(☎http://www.sompo-japan.co.jp/museum)。
【対象】区内在住・在勤・在学の20歳以上で、美術鑑賞ボランティア活動に関心がある方 20名
【活動内容】同美術館で開催する社会人、小・中学生向け鑑賞会のガイド・運営サポート
【活動日】月曜日を中心に月2回程度(1回の活動は半日単位)。書類・面接選考後、21年1月～2月の土曜日に行う養成研修(5回)を受けてボランティアに登録
【申込み】所定の応募用紙と作文(テーマ:書式等は応募用紙に記載を、11月25日(必着)までに同美術館(〒160-8338 西新宿1-26-1、損保ジャパン本社ビル42階) ☎(3349)3081へ。募集要項・応募用紙は同美術館・文化観光国際課(本庁舎1階・レガス新宿(勸新館)生生涯学習財団)(大久保3-1-12、新宿コスミックセンター1内)・新宿歴史博物館(三栄町22)・生涯学習館で配布しています。

在宅福祉講座

・みんなで支える在宅ケア
【日時】11月20日(即)午後1時30分～3時30分
【会場】牛込草薢地域センター(草薢町15)
【対象】区内在住・在勤の方、100名
【内容】在宅ケアが必要な方を地域で支えていく支援について(秋山正子・白十字訪問介護サービスセンター所長)
【申込み】電話かファックスに記載例(4面参照)のとおり記入し、11月14日(即)までに区社会福祉協議会在宅生活支援課 ☎(5273)3541・☎(5273)3082へ。先着順。

子ども環境教室

【日時】11月8日(即)午後2時～4時(1時30分から受け付け)
【対象】小学生の方、24名
【内容】生命の始まりである「たまご」に注目して、その形の秘密や生き物の分類を学習(発見探究科学クラブ「なめくろ」)
【費用】無料
【会場 申込み】はがきかファックスに記載例(4面参照)のとおり記入し、11月5日(必着)までに環境学習情報センター(〒160-0023 西新宿2-11-4) ☎(3348)6277・☎(3344)4434へ。先着順。

エコギャラリー新宿 11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
10月28日(即)～11月2日(即):第10回戸山アート作品展、10月30日(即)～11月5日(即):源氏物語千年紀「山口クエの世界」展、4日(即)～9日(即):第五回水曜水曜水画会作品展、8日(即)～14日(即):23+1人展、18日(即)～23日(即):新宿区環境絵画展・環境日記展2008、28日(即)～30日(即):第15回文藝書展
・環境学習情報センター
18日(即)～23日(即):新宿区環境絵画展・環境日記展2008 ※このほかの期間は常設展示
【会場 問合せ】エコギャラリー「新宿(西新宿2-11-4) ☎(3348)6277へ。

社会福祉協議会常勤職員

【職種】採用予定数】事務・2名
【対象】国籍を問わず、昭和42年4月2日(即)29年4月1日生ま

損保ジャパン東郷青児美術館 第二期ボランティアガイド 追加募集

ゴッホの「ひまわり」や東郷青児の作品などを展示する美術館です(☎http://www.sompo-japan.co.jp/museum)。
【対象】区内在住・在勤・在学の20歳以上で、美術鑑賞ボランティア活動に関心がある方 20名
【活動内容】同美術館で開催する社会人、小・中学生向け鑑賞会のガイド・運営サポート
【活動日】月曜日を中心に月2回程度(1回の活動は半日単位)。書類・面接選考後、21年1月～2月の土曜日に行う養成研修(5回)を受けてボランティアに登録
【申込み】所定の応募用紙と作文(テーマ:書式等は応募用紙に記載を、11月25日(必着)までに同美術館(〒160-8338 西新宿1-26-1、損保ジャパン本社ビル42階) ☎(3349)3081へ。募集要項・応募用紙は同美術館・文化観光国際課(本庁舎1階・レガス新宿(勸新館)生生涯学習財団)(大久保3-1-12、新宿コスミックセンター1内)・新宿歴史博物館(三栄町22)・生涯学習館で配布しています。

ビス新宿 パソコン教室

区(産業振興課)と民間との協働事業です。
【日時・講座名・受講料等】下表のとおり。受講料にはテキスト代を含みます。難易度は★(入門)、★★(初級)です。ワード基礎、エクセル基礎は、希望する方は終了後に検定を受けることができます(ほかに受験料が必要)。12月22日(即)～21年1月5日(即)の教室はありません。

区分	講座名	回数	日時	受講料	難易度
基本	1日で速習パソコンスタート教室	1	11月5日(即)午前10時30分～午後4時30分	10,000円	★
	初心者のためのパソコンスタートコース(電源・入力・マウス操作から。パソコン持ち込み可)(XP・ビスタ対応)	10	11月12日～21年1月28日の水曜日、午前10時30分～12時	30,000円	
新企画	パソコン雑学講座(絵手紙・ブログ立ち上げ・小物作成・メール・インターネットほか)	10	11月11日～21年1月27日の火曜日、午後1時～2時30分	30,000円	★
	パソコンで作る年賀状(あて名・文面)	5	11月11日～12月9日の火曜日、午前10時30分～12時	15,000円	★
ワードエクセル	ワード基礎(文書作成・書式・罫線・図形・印刷・保存ほか)(2003・2007対応)	8	11月7日～21年1月9日の金曜日、午後1時～2時30分	25,000円	★
	エクセル基礎(表・計算式・関数・グラフ・データベースほか)(2003・2007対応)	8	11月7日～21年1月9日の金曜日、午後3時～4時30分	25,000円	★
	ワード検定3級を目指して～ワード特訓講座	1	11月4日(即)午前10時～午後5時	10,000円	★★
	エクセル検定3級を目指して～エクセル特訓講座	1	11月4日(即)午前10時～午後5時	10,000円	
	エクセルで住所録管理	1	11月12日(即)午後1時～4時	5,000円	★
デジタルカメラ	基本操作から写真の印刷まで(カメラ持ち込み可)	5	11月14日～12月12日の金曜日、午前10時30分～12時	16,000円	★★
	写真の整理と活用方法(保存・整理・修正・スライド・はがき作成)(ビスタ、ワード2007対応)	4	11月19日(即)、20日(即)、26日(即)、27日(即)午後1時～4時	20,000円	★★
オークションホームページ	ネットオークション体験(出品から落札までのすべて)	4	11月18日～12月9日の火曜日、午後3時～4時30分	12,000円	★
	自分のホームページの作り方(初心者歓迎・ホームページビルダー使用)	10	11月20日～21年2月5日の木曜日、午前10時30分～12時	30,000円	★
特別企画 休日開催 夜間開催	専門家に学ぶ会計ソフト講座(会計ソフトの使い方と数字の見方)	2	11月25日(即)、26日(即)午後6時30分～9時30分	12,000円	★★
	休日 ワード講座(ページ設定から表作成まで。実践問題CD付き)	1	11月1日(即)午前10時～午後5時	10,000円	★
	休日 パワーポイント講座	1	11月15日(即)午前10時～午後5時	10,000円	
	夜間 パワーポイント講座	2	11月4日(即)・6日(即)午後6時30分～9時30分	10,000円	★
	休日 エクセル基礎(表・計算式・関数・グラフ・データベース。実践問題CD付き)	1	11月8日(即)午前10時～午後5時	10,000円	
	夜間 エクセル集中講座(表・計算式・関数・グラフほか)	2	11月18日(即)、19日(即)午後6時30分～9時30分	10,000円	★★
	休日 ホームページ作成(作成の基本・更新UP・SEOほか)	2	11月29日(即)、12月6日(即)午前10時～午後5時	22,000円	