

いきいき家族・わくわく地域

～親子で過ごそう! 楽しい時間～

(1)ベビーマッサージ

【日時】2月13日(火)午前10時～午後1時

【会場】地域子育て支援センター二葉(南元町4)

【対象】区内在住の生後2～6か月の乳児と保護者の方、10組

【内容】ベビーマッサージと産後のストレッチ指導、交流会(加藤美紀江・長谷葉子/バースセンス研究所アフターバースアドバイザー)

【費用】1組500円(オイル代・飲み物代)

【持ち物】ハンドタオル・バスタオル・敷物・赤ちゃんの着替え

【協力団体】ゆったりーの運営委員会

(2)親子で英語で礼儀からアクションまで～お父さんはヒーローだ

【日時】2月17日(土)午前10時～12時(9時30分から受け付け)

【会場】落合第五小学校(上落合3-1-6)

【対象】区内在住・在学の小・中学生と男性の保護者の方、20組40名

【内容】プロのアクション俳優の指導で、英語を交えて礼儀指導からアクションの基本までを体験(ジェームス岡田/ショー・コスギ塾)

【費用】1人50円(保険料)

【持ち物】水筒・タオル・体育館履き・運動しやすい服装

【協力団体】アクション・クラブ

(3)携帯電話の一生～わたしたちの消費の裏側で

【日時】2月24日(土)午前10時～12時

【会場】四谷地域センター(内藤町87)

【対象】区内在住・在学の小・中学生と保護者の方、15組30名

【内容】携帯電話が作られ捨てられていくまでの過程を学び、身近な製品から世界のつながりを考える(吉田里織/携帯電話ワークショップ作成者・高校教員)。託児(2歳以上)あり

【費用】1人100円(教材費)

【協力団体】「家庭でもっと世界を感じよう」実行委員会

(4)今のわたしから大切なメッセージ～大人から子どもへ、子どもから大人へ、親子の絆を深めよう

【日時】2月24日(土)午後2時～4時(1時30分から受け付け)

【会場】赤城社会教育会館(赤城元町1-3)

【対象】区内在住・在学の中学生・高校生と男性の保護者の方、各10名

【内容】親子のコミュニケーションのとり方や、自分のなりたい理想像を考える

【費用】200円(教材費等)

【協力団体】Do a s a 20心理カウンセリング

……<以下共通>……

【申込み】はがきかファックスに記載例(4面右上参照)と、(1)は子どもの月齢、(2)(3)は子どもの学校名・学年のほか、(3)で託児を希望する方は子どもの氏名・年齢を記入し、(1)は2月2日・(2)は9日・(3)は16日・(4)は14日(必着)までに新宿区地域家庭教育推進協議会事務局(〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎4階、生涯学習振興課地域教育係内) ☎・☎(5273)3610へ。応募者多数の場合は抽選。

※(2)(4)は家庭教育講座に参加する機会に企画しています。男性の保護者以外の方からの参加の相談もお受けします。

介護予防お得なミニ講座

今から取り組む介護予防

◎第4回「お口の筋力アップで介護予防～口腔機能の向上」

「食べる・話す・呼吸する」などの口の動きを「口腔機能」といいます。食べたり、話すためには、唇の周りや舌の筋肉などが働いています。これらの筋肉が衰えてくると、おいしく、安全に食べられなくなったり、発音がはっきりしなくなったりします。さらに、口の中が汚れやすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。固いものがかみにくくなったり口が渇く(唾液が出にくい)症状は、口腔機能が低下してきたサインです。

お口の乾燥対策に唾液腺マッサージがあります。耳の前から頬にかけて手のひらを当ててマッサージすると唾液が分泌しやすくなります。また、頬をふくらませたりへこませたりする体操で、口や頬の筋肉が鍛えられます。日常生活の中でも、「しっかりかむ」「新聞や本を声を出してはつきり読む」など、意識して口を動かすことを心掛けてください。

区では、お口の体操や口腔機能を向上させる方法を紹介する講座を開催しています。ぜひご参加ください。

【問合せ】健康いきがい課健康推進係(本庁舎2階) ☎(5273)3494へ。

こんにちは! 地域包括支援センターです

◎第5回…原町ホーム地域包括支援センター

同センターは、社会福祉士・看護師・ケアマネジャー各1名の合計3名で榎町地区の高齢者の方の相談に応じています。

住み慣れた町でもその方によって生活の不安はさまざまです。介護は必要ないが腰痛で外に出掛けるのが難しいとか、元気であっても一人暮らしで不安な方もいます。転んで骨折し、数日動けない状態で過ごしていた一人暮らしの方のお宅に掛け付けて対応したこともありました。

わたしたちは、皆さんがいつまでも安心して暮らしていけるよう、地域に根ざし、地域に積極的に出向いていくセンターを目指しています。どうぞ「なんでも相談室」として、気軽にお立ち寄りください。

【問合せ】原町ホーム地域包括支援センター(原町3-84) ☎(5367)6737へ。



原町ホーム地域包括支援センターの職員の方

落合三世代交流事業の発表会

区では、子ども、親、子育てが終わった世代や高齢者の方などの幅広い世代がつどい、交流できる居場所づくりを行っています。

平成21年度から、西落合ことぶき館廃止後の施設を三世代交流の場所として区民の皆さんと協働で活用するため、18年4月から、ワークショップに参加した皆さんと事業内容について検討してきました。

今回はその集大成として、検討した事業について発表し、地域の皆さんのご意見を伺いたいと思います。また、具体的活動プランに基づく体験コーナーを設置します。ぜひ、おいでください。

また、当日はラジオのFM放送で会場内の様子を中継します(周波数は80.6MHzを予定。臨時開設のため、聴取可能範囲は会場から300m～500m以内)。

【日時】2月4日(日)午後1時～3時30分

【会場】西落合児童館・ことぶき館(西落合1-31-24)

【体験コーナー(右図)】

ワークショップで考えた具体的な活動プランを発表します。

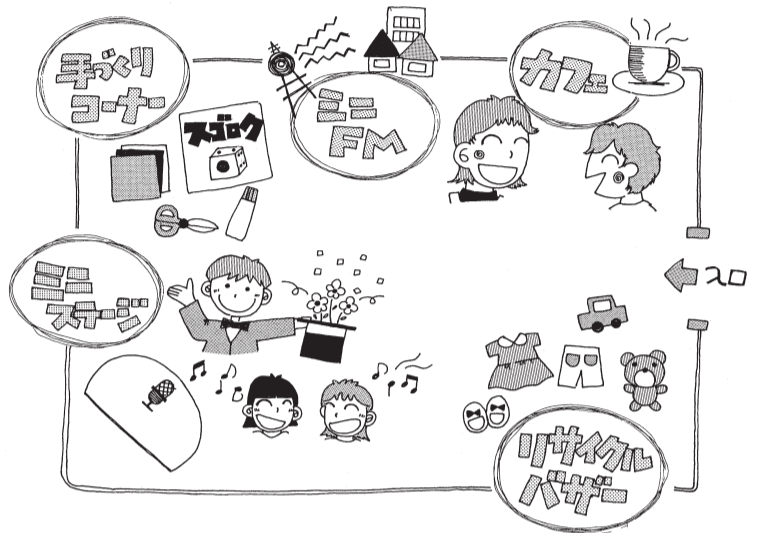
▶食のコーナー(カフェ)…コーヒー・紅茶・お茶・お菓子を用意(有料。数に限りがあります)

▶子育てコーナー(リサイクル・手づくり)…子ども用品のバザー・ペットボトルや牛乳パックを使った工作等

▶事業発表と健康・講座コーナー(ステージ)…事業報告やうた遊び・リズム体操・マジックショー

▶ミニFM…簡単な放送ブースを館内に設置し、FM放送を実施

【問合せ】子ども家庭課子ども家庭支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4544、健康いきがい課いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。



エコギャラリー新宿2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(日)～6日(火)…第13回盲・ろう・養護学校書作展、10日(土)・11日(日)…大農大展～みんなの色～、13日(火)・14日(水)…二年展、17日(土)・18日(日)…第2回ピノキオアートフェスタ、19日(月)～25日(日)…第27回芙蓉美術展

●環境学習情報センター

1日(日)～7日(日)…南極観測50周年記念(地球の現在を考える)(3日(土)午後2時～3時に展示に併せた講演(今井通子/登山家・医師)を行います)、10日(土)～12日(日)…Kick Out the Jams 国士館大学写真部2007写真展、21日(火)～25日(日)…東京都退職校長会絵画クラブ第16回水墨画みすみ会展(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。



精神保健ボランティア

◎こころの病と地域と支え合い

【日時・内容】①2月14日(水)：講演「精神障害を理解する」②「こころの病って何?」(吉塚晴夫・新宿西共同作業所ラバンス)・「働く精神障害者を地域で支える」(友利幸湖・小規模通所授産施設オフィスクローバー)

合同就職面接会

●面接会に参加する企業と求職者を募集
区社会福祉協議会が開設している高齢者無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」では、おむね55歳以上の方を対象に合同就職面接会を開催します。
【日時】2月22日(土)午後1時～4時
【会場】区役所第2分庁舎会議室
【対象】参加企業：10社程度、求職者：新宿わく☆ワークに登録している方

四谷地域をモデルとした地域バス勉強会



【日時】2月9日(金)午後6時30分～8時30分(6時開場)

【内容】四谷地域の地域公共交通のあり方についての勉強会(アドバイザー：吉田樹・東京都立大学、竹内龍介・現代文化研究所)

【会場・申込み】当日直接、信濃町児童館(信濃町20)へ。

【問合せ】都市計画課施設設計係(本庁舎8階) ☎(5273)3547へ。

【募集職種・雇用形態】清掃・事務、調理、管理人ほか(常用・パート・臨時)

【申込み】参加企業は2月2日(金)、求職者は20日(火)までに新宿わく☆ワーク ☎(5273)4510へ。予約制。応募企業多数の場合は調整します。