

- 2面 民間賃貸住宅家賃助成世帯募集
- 4・5面 特集「人も動物（ペット）も住みよいまちに」
- 6面 国民健康保険のお知らせ
- 8面 新宿区民活動支援サイトを立ち上げます
- 8面 新宿まち歩きツアー

高齢者が輝くまち
「しんじゅく」

生きがいがづくり事業にご参加を

いつまでも元気でイキイキと!



超高齢化社会が進行する中で、高齢者が地域でいつまでも元気に、生きがいを持って暮らしていけることが、今日の大きな課題となっています。

区では、高齢者の方が持っている能力を發揮し、社会に参加できる仕組みづくりを目指して、さまざまな取り組みを行っています。

今回は、19年7月から開始した「シニアスポーツチャレンジ事業」と、生きがいがづくりに関する主な事業を紹介します。

【問合せ】健康いきがい課いきがい係 (本庁舎2階) ☎(5273) 4567へ。

「シニアスポーツチャレンジ事業」で10歳若返りに挑戦!

Q「シニアスポーツチャレンジ事業」とはどんな事業ですか?

「介護予防と言っても、一人で何をすればいいのかわからない」「若い人に混じってスポーツクラブに行くのも抵抗がある」という高齢者の方の声を受け、「身近な場所で」「気軽に」「楽しく」「無理のない」健康づくりを目指して、19年7月から開始しました。

Qだれでも申し込みますか?

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が対象です。

Qどの程度の運動ですか?期間は?

毎週1回2時間程度、3か月の運動プログラムです。運動の前

後に血圧等の健康チェックを行い、一人一人の状況に合わせたプログラムを作ります。運動をあまりしたことがない方も安心して参加できます。

Q運動だけですか?

運動のほかに、レクリエーションやゲーム、茶話会、ときにはスポーツ選手による話など、毎回楽しい催しを用意しています。

Q費用は?

1回400円です。月ごとにお支払いください。

Qどこで行っているのですか?申し込み方法は?

5か所のことぶき館(右表)で実施しています。直接、ことぶき館にお申し込みください。



運動前の準備体操(シニアスポーツチャレンジ事業)

会場	住所	電話番号	実施日時
東五軒町ことぶき館	東五軒町5-24	(3269)6895	毎週火曜日 午前10時
西新宿ことぶき館	西新宿4-8-35	(3377)9380	毎週火曜日 午後2時
北新宿第一ことぶき館	北新宿2-3-7	(3369)5856	毎週水曜日 午前10時
高田馬場第二ことぶき館	高田馬場1-4-17	(3200)5038	毎週木曜日 午前10時
北山伏ことぶき館	北山伏町2-17	(3269)7197	毎週木曜日 午後2時



ストレッチ体操

「湯ゆう健康教室」

今日は銭湯に行こう!



18年度は、体や口の体操、栄養の話、高齢者マイスター(特技や経験等を区に登録して、地域で活用してくださる方)との楽しい合唱などの後、ゆったりと入浴を楽しみました。今年も5つの会場で実施します。

【対象】区内在住の60歳以上で「ふ

れあい入浴証」をお持ちの方、各回20名程度

【費用】無料

【申込み】「ふれあい入浴証」をお持ちの上、当日直接、会場へ。先着順。

【問合せ】健康いきがい課いきがい係 ☎(5273) 4567へ。

浴場	時間(午後)	第1回	第2回	第3回	第4回
東宝湯(新宿7-11-5)	1時から	10月15日(月)	10月22日(月)	10月29日(月)	11月5日(月)
栄湯(西落合2-6-2)	2時から	10月30日(火)	11月6日(火)	11月13日(火)	11月20日(火)
福の湯(高田馬場4-18-2)	2時30分から	11月7日(水)	11月14日(水)	11月21日(水)	11月28日(水)
松の湯(山吹町16)	2時から	10月18日(木)	10月25日(木)	11月1日(木)	11月8日(木)
松の湯(上落合3-9-10)	2時30分から	10月12日(金)	10月19日(金)	10月26日(金)	11月2日(金)

「高齢者クラブ」で仲間づくり・健康づくり・生きがいがづくり ~会員を募集しています~

「仲間をつくりたい」「趣味を通して生きがいを見付けたい」と思っている方、高齢者クラブに入りませんか。

区内在住の58歳以上の方なら、どなたでも入会できます。お住まいの地域の高齢者クラブを紹介します。

【問合せ】健康いきがい課いきがい係 ☎(5273) 4568へ。

ふれあい・いきいきサロン

区民の方同士が集い、共に企画・運営していく「仲間づくり・居場所づくり」活動です。区社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン推進員」が、サロンの立ち上げや運営について相談をお受けします。すでに活動しているサロンの紹介も行っています。

【問合せ】区社会福祉協議会 ☎(5273) 9191へ。

みんなで歩いてみませんか? 「いきいきウオーク新宿」

ウォーキング活動を行う中心団体として区が設立を支援した「新宿区ウォーキング協会」は、毎月例会を開催するなど活発に活動しています。

区は今後も同協会と協働し、区内全

域で地域ごとのウォーキング事業を展開していきます。

【問合せ】健康いきがい課健康推進係 ☎(5273) 3047へ。



区長 中山 弘子

暑日(日)最高気温が35度以上の日に於いて新たに定義として「熱中症」(高温に注意・警戒を呼びかける際に使用)です。▼春夏秋の季節の移り変わりを楽しみ、穏やかな自然に親んできた日本の風土の異変に恐れを抱くのは私ばかりではないと思います。過去100年で日本の気温は約1度上昇しましたが、100年後には人々の活動に伴う大気中の温室効果ガスの増加により、最悪の場合、地球規模で現在より6.4度も気温が上昇すると予測もあります。▼気温の上昇は世界各地の気候を変化させ、猛暑、寒波、干ばつ、台風、集中豪雨などの異常気象が増えるばかりでなく、動植物の絶滅をはじめ誰にも想像できないような変化を地球にもたらすとされています。

「秋来ぬと目にはさやかに見えねども風の音にぞ驚かされる」と自然の微妙な変化を楽しめてこそ、わが地球温暖化対策に力を尽くさねばと心を新たにしています。

な か や ま ひろこ