今から取り組む介護予防①

介護予防には、生活の中でのちょっとした取り組みが大切です。いつまでも生き生きとした生活を送るための体操や教室などを、6回シリーズで紹介します（22年1月まで毎月25日号に掲載予定）。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4305へ。

新宿いきいき体操（立位編）

区では、気軽に介護予防に取り組める「新宿いきいき体操」を制作しました。体操には「立って行う体操（立位編）」と「座って行う体操（座位編）」の2種類があり、体の状態に合わせて取り組んでいただけます。今回は立位編を紹介します。

立位編は、前半がストレッチ、後半が筋力アップの運動です。「アトム」や「歌舞伎」といった新宿区にちなんだポーズも取り入れ、楽しく体を動かしながら、日常生活を豊かに過ごすために必要な体力の維持・向上を図ることができます。

①アトムのポーズ（写真①）

腕を片方ずつ斜め上に伸ばし、体の側面を伸ばします。普段は伸ばすことの少ない体の側面と腕を伸ばすことで肩の動く範囲を広げ、心肺機能を高める効果があります。

②歌舞伎のポーズ（写真②）

右手と右足を同時に前に出す動作は、日常生活ではあまり無い動作です。この動作は、思いどおりに体を動かす能力を高め、反射神経を強化します。また、足を素早く踏み出したり戻したりすることで、転倒を予防する効果があります。

※「新宿いきいき体操」の講習会は、11月以降に各地域センター等で実施します。詳しくは「広報しんじゅく」後号でお知らせします。ぜひ、ご参加ください。

①アトムのポーズ

②歌舞伎のポーズ

衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日は8月30日(日)午前7時～午後8時

投票日当日、投票所に行けない方は期日前投票ができます。

【日時】8月29日㈯までの午前8時30分～午後8時

【期日前投票所】区役所第1分庁舎1階ロビー・特別出張所

※区内の住所地にかかわらず、いずれの期日前投票所でも投票できます。

【問合せ】区選挙管理委員会事務局（第1分庁舎3階）☎（5273）3740へ。

長寿をお祝いします

【問合せ】高齢者サービス課いきがい係（本庁舎2階）☎（5273）4567へ。

◆ことぶき祝金をお贈りします

●9月1日㈫から地区の民生委員がお届けします

【対象・金額】平成21年9月1日現在区内在住で、次に該当する方。

▼古希（70歳・昭和13年9月17日～昭和15年3月31日生まれ）…5千円

▼喜寿（77歳・昭和6年9月17日～昭和8年3月31日生まれ）…7千円

▼米寿（88歳・大正9年9月17日～大正11年3月31日生まれ）…1万円

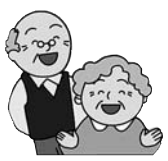
▼長寿（96～99歳・明治43年4月1日～大正3年3月31日生まれ）…3万円

◆100歳以上の方を区長が訪問します

●祝金3万円をお贈りします

【日時（予定）】9月7日㈪午後、10日㈭午前・午後、11日㈮午後、14日㈪午前

【対象】区内在住で明治43年3月31日までに生まれた方



◆敬老会へご招待

●招待状をお送りしました

【日時・招待する地区】

▼9月2日㈬午前10時～12時…箪笥町・落合第一・柏木特別出張所管内にお住まいの方

▼9月2日㈬午後2時～4時…大久保・戸塚特別出張所と区役所管内にお住まいの方

▼9月3日㈭午前10時～12時…榎町・落合第二・角筈特別出張所管内にお住まいの方

▼9月3日㈭午後2時～4時…四谷・若松町特別出張所管内にお住まいの方

※原則として招待日の振り替えはできません。

【会場】新宿文化センター（新宿6－14－1）

【対象】平成21年8月15日現在区内在住で、77歳以上の方（昭和8年3月31日までに生まれた方）

【内容】式典・交通安全のつどい、演芸（民謡…金沢明子・大塚文雄、舞踏…新宿区民踊連盟、津軽三味線…澤田勝秋、お笑いショー…玉川カルテット、司会…山田隆夫）

※駐車場・バスの用意はありません。

東京都シルバーパスの一斉更新

現在、東京都シルバーパスをお持ちの方は、9月1日㈫から更新手続きができます。

●手続き方法

対象の方には、8月下旬に㈳東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」等をお送りします。更新を希望する方は、指定の更新窓口でお申し込みください。指定日・指定窓口が都合の悪い方は、**左表**のいずれかの窓口で9月中に手続きをしてください。

●対象・費用

(1) 21年度住民税課税の方…2万510円

(2) 21年度住民税非課税の方…千円

(3) 21年度住民税が課税で、20年中の合計所得金額が125万円以下の方…千円

(4) 20年度経過措置（17年度住民税が非課税で20年度は課税の方）により千円でシルバーパスの発行を受けている方…千円

●更新に必要なもの

▼シルバーパス更新申込書

▼住所・氏名・生年月日が確認できるもの（健康保険証・運転免許証等。パスポートは不可）

▼有効期限が21年9月30日㈬のシルバーパス

▼対象・費用の(2)に該当する方は、次のいずれかの書類1つ

①21年度介護保険料納入（決定）通知書の所得段階区分欄に「1」～「4」「3特」「4特」のいずれかの段階が記載されたもの

②21年度住民税非課税証明書（1通300円）

③生活保護受給証明書

▼対象・費用の(3)に該当する方は、次のいずれかの書類1つ

①21年度介護保険料納入（決定）通知書の所得段階区分欄に「1」～「4」「3特」「4特」のいずれかの段階が記載されたもの

②21年度住民税課税証明書（1通300円）

※介護保険料納入（決定）通知書は、再発行できません。お持ちでない方は、介護保険課資格係☎（5273）4597へお問い合わせください。

【問合せ】㈳東京バス協会（専用電話）☎（5308）6950・東京都福祉保健局在宅支援課（9月30日㈬までの臨時案内電話）☎（5320）4177（いずれも土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時）へ。

※70歳以上で新規購入を希望する方は、受付窓口が異なります。お問い合わせください。

臨時更新窓口

期間	会場
9月1日㈫～4日㈮	東京都庁第2本庁舎1階（西新宿2－8－1）
9月2日㈬～4日㈮	牛込箪笥地域センター（箪笥町15）
9月7日㈪～30日㈬（土・日曜日、祝日等を除く）	区役所第1分庁舎1階ロビー（歌舞伎町1－5－1）
9月8日㈫～10日㈭	落合第一地域センター（下落合4－6－7）
9月9日㈬～11日㈮	榎町地域センター（早稲田町85）
9月14日㈪～17日㈭	都営大江戸線都庁前駅構内（西新宿2－8－1）
9月15日㈫～18日㈮	四谷区民センター（内藤町87）
9月24日㈭・25日㈮・28日㈪・29日㈫	大久保地域センター（大久保2－12－7）
9月24日㈭・25日㈮	柏木地域センター（北新宿2－3－7）
9月28日㈪～30日㈬	若松地域センター（若松町12－6）
9月28日㈪～30日㈬	落合第二地域センター（中落合4－17－13）

※いずれも午前10時～午後3時30分

9月25日㈮～29日㈫ 午前10時～午後5時	京王百貨店新宿店7階（西新宿1－1－4）

R70 PRINTED WITH SOY INK 古紙配合率70％白色度75％再生紙、大豆油インキを使用しています。