

# 家族介護者教室・交流会

介護者の心身の負担軽減と元氣回復を目的に、講演会や介護に役立つ教室、介護者同士の交流会を開催しています。

●高齢者を悪質商法から守ろう  
被害発見のポイントと対策

【日時】1月27日(水)午後1時～3時30分

【会場】新宿げやき園(百人町4-5-1)

【対象】区内在住で現在高齢者を介護している方、介護の経験があり交流会活動に意欲のある方、30名程度

【内容】東京都消費生活専門相談員の講演と交流会

【費用】無料

【申込み】電話で戸塚高齢者総合相談センター ☎(3203)3143へ。先着順。

※1月16日(土)に榎町地域センター(早稲田町85)で、「介護する人の健康づくり」をテーマに開催します。お申し込みは榎町高齢者総合相談センター ☎(5367)6737へ。

●2月・3月の開催予定  
申し込み方法等詳しくは、後日、広報しんじゅくでお知らせします。

▼2月17日(水): 柏木地域センター



わかりやすいツボ押し・マッサージの実演とお話(10月・四谷地域センターで)

(北新宿2-3-7)・▼27日(土): 落合第一地域センター(下落合4-6-7)・▼3月10日(水): 若松地域センター(若松町12-6)・▼20日(土): 大久保地域センター(大久保2-12-7)・時間はいずれも午後1時～3時30分

## 今から取り組む介護予防⑤

介護予防に大切な、生活の中でのちょっとした取り組みを、6回シリーズで紹介しています。

今回は、むせの予防にとっても重要な、食事をするときの姿勢です。

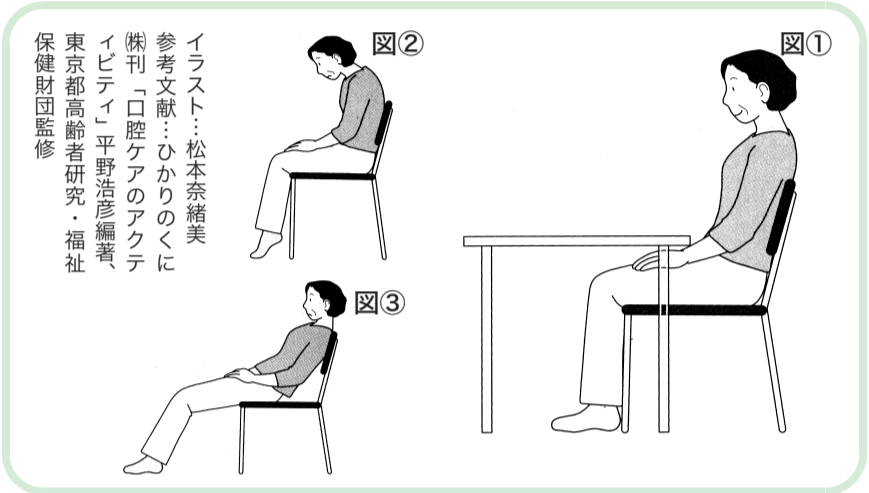
【問合せ】西新宿保健センター ☎(3369)7151へ。

### 食事時のむせ予防

年齢とともに「むせやすくなった」「飲み込みにくくなった」と感じたら、口の働き(口腔機能)の衰えが考えられます。

まず、食事はよく噛んで、ゆつくり食べましょう。次に、いつも食事をしているときの姿勢を思い浮かべてみましょう。食べるときに重要なのは姿勢です。

- ◎正しい姿勢(下図1)
  - ▼足の裏をしつかり床に着け、体を支えます。
  - ▼あごを引き、背中がまっすぐに伸びます。
  - ▼いすは腰を支える「背もたれ」のあるものがよいでしょう。
- ◎悪い姿勢(下図2)
  - 首が前に倒れ過ぎ
  - (下図2)



食えるときに、あごが前に出て食べにくくなります。この姿勢では、飲み込みもうとすると苦しくなり、呼吸も難しくなります。

●浅く腰掛け過ぎ(下図3)

あごが後ろに引かれてのどが狭くなり、飲み込みにくく、呼吸も難しくなります。

イラスト: 松本奈緒美  
参考文献: ひかりのくに(株)「口腔ケアのアクティビティ」平野浩彦編著  
東京都高齢者研究・福祉保健財団監修

自主グループも活動しています

交流会で知り合った方同士が、3つの自主グループ「いつぶくの会」「ひとやすみの会」「フレンズ」を結成し、介護者交流会を運営しています。ちよつとした会話や情報交換が、介護生活の助けになっています。詳しくは、高齢者サービス課へお問い合わせください。

## 料理講習会・冬の薬膳

●新宿消費生活センター  
委託事業

【日時】1月21日(水)午前11時～午後2時

【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場4-10-2)

【対象】区内在住・在勤の方、20名

【メニュー】和食「豚肉のみぞれかけ」「空也豆腐」ほか(佐藤ゆかり/中医薬膳師・料理研究家)

【費用】500円

【主催・申込み】往復はがきに記載例(3面参照)のとおり記入し、1月9日(必着)までに新宿区消費者団体連絡会(〒169-0075高田馬場4-10-2、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

【問合せ】新宿消費生活センター ☎(5273)3834へ。

手作りみそ教室

【日時】1月28日(水)午前10時30分～午後0時30分

【会場】新宿消費生活センター分館(高田馬場4-10-2)

【対象】区内在住・在勤の方、15名

【内容】大豆とこうじを使ったみそ作り

【費用】千400円(作ったみそは持ち帰り。マイバッグを持参)

【後援】新宿区

【主催・申込み】往復はがきに記載例(3面参照)のとおり記入し、1月8日(必着)までに新宿区消費生活モニターOB会(〒169-0075高田馬場4-10-2、新宿消費生活センター分館内)へ。応募者多数の場合は抽選。

## 福祉

講座

介護が必要になったら

【日時】1月16日(土)午後2時～4時

【会場】戸山生涯学習館(戸山2-11-101)

【内容】「老いとは何か」「医療機関からみた介護の問題」ほか(小野賢一・東京女子医科大学病院医療社会福祉士)

【費用】無料

【申込み】事前に電話または直接、戸山図書館(戸山2-11-101) ☎(3207)1191へ。先着40名。

認知症サポーター養成講座

●認知症になっても安心して暮らせるまち

【日時】1月27日(水)午後2時～4時

【会場】柏木地域センター(北

区立障害者福祉センター  
パソコン講座

【日時・内容】▼①ホームページ作成(視覚障害者)：土曜日午後1時～3時(初回は1月23日)・▼②表計算応用：木曜日午後1時30分～3時(初回は2月18日)・▼③インターネット・メール(聴覚障害者)：手話通訳あり：土曜日午後1時30分～3時30分(初回は3月6日)・①②は全5回、③は全4回

【対象】区内在住の障害者の方、①③は各5名・②は10名(定員に満たない場合は家族の方の参加も可)

【費用】1回100円(減免制度あり)

【会場・申込み】1月15日(金)までに直接または電話(日曜日・祝日・年末年始は休館)・ファックス(講座名・住所・氏名・電話番号・障害名を記入)で同センター(戸山1-22-2) ☎(3232)3711・☎(3232)3344へ。応募者多数の場合は抽選。

## 子育て教室

【日時】1月19日(水)午前10時～11時30分

【対象】お子さんと保護者の方

【内容】「ママも楽しい」おもちゃで遊ぼう(石井今日子・東京おもちゃ美術館チーフディレクター)

【費用】無料

【会場・申込み】当日直接、地域子育て支援センター原町みゆ

住宅・まちづくり  
マンション管理組合  
交流会

【日時】1月23日(土)午後1時～4時

【会場】牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

【対象】区内分譲マンションの管理組合役員、区分所有者の方

【内容】話「マンションの財産管理はこう変わる」とテーマ別交流会(①役員のみ手不足の解消・②管理会社との付き合い方)

【費用】無料

【申込み】交流会の希望テーマ(①②の別)を選び、電話で1月13日(水)までに住宅課居住支援係(本庁舎7階) ☎(5273)3567へ。先着48名(各テーマ24名)。

## スポーツ

区民バドミントン大会

●男女別団体戦

【日時】2月7日(日)午前9時から

【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・在学の方、連盟会員の方、300名

【内容】1部～4部(4部は60歳以上と初心者の方)、1チーム6名以上(3ダブルス)

【費用】1チーム6千円(会員以外の方は1名につき500円加算)

【主催・申込み】所定の申込書(新宿スポーツセンター・新宿コスミックセンターほかで配布)と費用を現金書留で、1月21日(必着)までに区バドミントン連盟・高橋一朗(〒169-0072大久保2-17-12) ☎(3209)7750へ。