

一人暮らし高齢者の方の安心につながります
情報紙「ぬくもりだより」を
お届けしています

月2回、75歳以上の一人暮らしの方のご自宅を訪問し、生活の様子を確認しながら、情報紙「ぬくもりだより」をお届けしています。

初回は、地区の民生委員が一人暮らしの状況を伺いながらお届けします。その後は配布員がお届けし、見守り・声掛け

「ぬくもりだより」は、特別出張所や高齢者総合相談センターでも配布しています。配布の対象でない方も、ぜひご覧ください。

【問合せ】高齢者サービス課
高齢者相談係（本庁舎2階）
☎（5273）4254へ。



▲表面には、介護予防の豆知識・地域の歴史やまち歩き・今日の献立など、日常生活に役立つ情報を掲載しています。

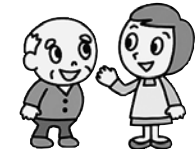
▼裏面では、高齢者の方が利用できるさまざまな区のサービスをご案内しています。



地域見守り協力員として
活動しませんか

区内在住で65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方だけの世帯を月2回程度訪問し、高齢者の方の生活を見守るボランティア活動です。

見守り協力員は、一人一人の状況に応じた見守り・声掛け訪問を行うほか、定期的に開催する連絡会で研修等も行っています。



地域で介護予防に取り組みませんか
おたっしや運動出前講座

いつまでも住み慣れた地域で生き生きと生活するため、運動を始めてみませんか。介護予防に取り組むグループの活動場所（個人宅を除く）で、専門家が指導します。



▲自宅でも気軽にできる運動を学びます

【対象】区内在住の65歳以上の方5名～50名程度で構成し、介護予防のために運動しているか、運動する計画があるグループ。1グループ年3回まで利用できます。

【費用】無料

【申込み】電話で高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）
☎（5273）4305へ。

子育て支援者養成講座（基礎編）
●託児があります

子育て支援施設「ゆったりーの」は、地域で子育て中の方が中心となり、利用者全員がアイデアと資金を出し合う「会員制」で運営しています。

この講座では、子育て支援の心構えを学びます。全回受講した方には修了証を発行します。

【日時・内容】下表のとおり。いずれも午前10時～12時（6月3日（木）は午前9時30分から）、全10回

【対象】子育て支援に興味のある方、今後関わりたい方、20名

【費用】無料。託児は1人1回

1,000円

【会場・申込み】所定の申込書を5月12日（木）までに、郵送（必着）・ファックス・メールでゆったりーの（〒162-0853北山伏町2-17、北山伏児童館1階）☎（5228）4377・☎（6909）6265・✉yuttari_no@green.ocn.ne.jpへ。申込書はゆったりーの・子どもサービス課事業係（本庁舎2階）で配布しています。託児を希望する方は、5月7日（金）までにゆったりーのへお申し込みください。

日程	内容（講師）
5月13日（木）	オリエンテーション「コミュニケーション・ワーク、子育て支援の概要、実習先の選択」（石井章仁・千葉明德短期大学講師）
5月20日（木）・27日（木）	講義・演習「子育て支援の背景と現状の理解」（20日…新澤誠治・みずべの会、27日…原美紀・NPO法人びーのびーの副代表、新澤誠治）
6月3日（木）	講義「支援者として①（保護者理解）」（中林節子・浦和大学准教授）
6月4日（金）～16日（木）のうち1～2日	実習・見学「新宿の事情と子育て支援の現場を知る」
6月17日（木）	実習等で体験した子育て支援の内容を報告・発表（石井章仁）
6月24日（木）	講義「支援者として②（子ども理解）」（増田まゆみ・目白大学教授）
7月5日（月）	講義「支援者として③（自己理解・他者理解）」（汐見和恵・新渡戸文化短期大学教授）
7月8日（木）	講義「多様な子育て支援を実践事例から学ぶ」（松田妙子・子育て支援コーディネーター）
7月15日（木）	まとめ「講座のふりかえり、意見交換」（石井章仁）

若松苑
わいわい福祉フェスタ

福祉

【日時】5月1日（土）午前10時～午後3時30分

【内容】キッズランド＆わくわくライブ（パネルシアター・パントマイム・らくがき動物園・展望鏡作りほか）、健康と介護の待合室（介護保険相談・健康チェック・福祉用具展示ほか）、オープンカレッジ（山の幸染め・和紙工芸・茶道等の体験講座）、マッサージコーナー、産直野菜の販売ほか

【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター（戸山1-22-1）☎（3232）3711・☎（3232）3344へ。

再就職セミナー・面接会
区社会福祉協議会が開設し

【日時】5月1日（土）午前10時～午後3時30分

【内容】キッズランド＆わくわくライブ（パネルシアター・パントマイム・らくがき動物園・展望鏡作りほか）、健康と介護の待合室（介護保険相談・健康チェック・福祉用具展示ほか）、オープンカレッジ（山の幸染め・和紙工芸・茶道等の体験講座）、マッサージコーナー、産直野菜の販売ほか

【会場・申込み】当日直接、区立障害者福祉センター（戸山1-22-1）☎（3232）3711・☎（3232）3344へ。

再就職セミナー・面接会
区社会福祉協議会が開設し

【日時】5月29日（土）午後1時～3時30分

【内容】食生活と生活すること

家族介護者教室・交流会
●口腔ケア

【日時】5月29日（土）午後1時～3時30分

【日時】5月23日（日）23年3月の月1回程度、午前10時～12時。キャンプは8月9日（月）11日（水）

【会場】▼初回（5月23日（日））：大久保地域センター（大久保2-12-7）、2回目以降も同センターを予定、▼キャンプ：さがみ湖リゾートプレジャーフオレスト（神奈川県相模原市緑区若柳1634）

【対象】区内在住・在学の小学生

【内容】▼5月～7月：キャンプの準備と野外活動に必要な技術を習得、▼9月以降：表現活動を体験し、創造力やコミュニケーション技術を習得

【費用】無料（キャンプの食費等は自己負担）

【申込み】はがきかファックス（記載例（2面参照）のほか、学校名・学年・保護者氏名を記入）で、5月14日（必着）までに子ども家庭課活動支援係（〒

【活動日時】毎月第2土曜日（5月は8日（土）、6月は12日（土）、午前10時～12時）

【対象】区内在住・在学の小学生

【活動内容】参加者の希望を取り入れながら、新宿中央公園での自然観察や野菜作りなどを体験

【費用】無料

【会場・申込み】往復はがきかファックス（記載例（2面参照）のとおり記入）で、環境学習情報センター（〒160-0002西新宿2-11-4、新宿中央公園内）☎（3348）6277・☎（3344）4434へ。入会は随時受け付けています。