

おたっしや運動 出前講座

地域で介護予防に取り組みませんか

地域でグループ活動・サークル活動をしている皆さん。住み慣れた地域で元気に生き生きと暮らしていくために、日常の活動に簡単な介護予防の取り組みを加えてみませんか。

介護予防の専門家が活動場所に出向き、認知症や膝痛予防の話を交えながら、みんなで気軽にできる介護予防運動を無料でお教えします。通院の待ち時間や、テレビを見ながらでもできる運動です。身近な仲間と身近な場所で学べる出前講座を、ぜひ、ご利用ください。

【対象】区内在住で65歳以上の方おおむね5名～50名で構成するグループ

※介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方、医師から運動を禁止されている方は参加できません。



椅子に座ってできる運動もあります

※会場は、講座を受けるグループが区内公共施設の会議室・集客室などの屋内施設を確保してください（個人宅では実施できません）。

【内容】生き生きと元気に生活するためのミニ講座とストレッチ・筋力アップ等の運動指導。1グループ年間3回まで利用可。1回の時間は30分・60分・90分から選択

【申込み】所定の申込書を、希望日前月の10日までに高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4305へ郵送（必着）または直接、お持ちください。

障 受給者証 をお送りしました

心身障害者医療費助成を受給し、9月以降も受給資格のある方に、9月1日から1年間有効の受給者証をお送りしました。届いていない方は、お問い合わせください。

●次の方は申請を

【対象】健康保険に加入し、原則として区内在住で、平成22年中の所得が基準額（下表）以下で、次のいずれかに該当する方

- ▶身体障害者手帳1級・2級（内部障害は3級を含む）
- ▶愛の手帳1度・2度

※「手帳を取得した年齢が65歳以上の方」「後期高齢者医療被保険者証をお持ちで23年度の住民税が課税の方」「健康保険の自己負担のない施設に入所している方」は対象になりません。以前に資格を喪失した方でも、「所得が基準額以下になった方」は申請できる場合があります。

【申請先・問合せ】障害者福祉課経理係（本庁舎2階）☎（5273）4520へ。

扶養親族等	0人	1人	2人	3人
所得制限 基準額	360万 4000円	398万 4000円	436万 4000円	474万 4000円

※扶養親族等が1人増すごとに38万円を加算（さらに老人控除対象配偶者・老人扶養親族のときは1人に付き10万円、特定扶養親族のときは1人に付き25万円を加算）

※所得額は総所得から雑損・医療費・社会保険料（世帯主や扶養義務者の場合は8万円）・小規模企業共済等掛金・勤労学生・寡婦（夫）・特定の寡婦・障害者・特別障害者・配偶者特別の各控除を差し引いた金額です（受給者本人の所得からは障害者控除・特別障害者控除はできません）。

※受給者が未成年の場合、世帯主や扶養義務者の所得が基準となります。

60歳以上の方対象

いきいきハイキング

秩父長瀬で岩畳散策と 宝登山神社周辺のハイキング

【日時】10月19日（水）・20日（木）。いずれも午前7時30分に区役所本庁舎正面玄関前集合・午後5時30分新宿駅西口解散（荒天の場合は中止）。往復貸し切りバス利用

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日約180名。病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【コース】▼Aコース：（午前）岩畳散策・宝登山ふもと広場（約2.6km）、（午後）宝登山神社散策・桜並木通り（約4km）
▼Bコース：（午前）いろは通り・宝登山ふもと広場（約2.3km）、（午後）宝登山神社等を自由散策
※Aコースは段差や勾配がきついため、心配な方は岩畳を歩かないBコースをお選びください。
【費用】千500円



原爆被爆者の方への見舞金

対象の方は申請してください

22年度に受給し、引き続き区内在住の方には、申請書を9月中旬にお送りします。

【対象】23年8月1日現在、区内在住で「被爆者健康手帳」をお持ちの方

【支給時期・金額】10月下旬に1万円を支給

【手続きに必要なもの】被爆者健康手帳・銀行等の預金通帳・印鑑
【申請先・問合せ】9月30日（金）

区立障害者福祉センターの講座

区立障害者福祉センターの講座

【日時・内容】▼①いきいき健康教室：月曜日午前10時～11時30分、全20回（初回は10月3日）、▼②ポリマークレイ（ねん土工芸）：11月7日（月）午後1時15分～3時、▼③バランス体操：11月21日（月）午後1時30分～3時、▼④絵手紙：原則として第2・第4月曜日午後1時～3時、全12回（初回は10月3日）、▼⑤組みひも：火曜日午後1時～3時、全24回（初回は10月4日）、▼⑥和紙工芸：第2・第4火曜日午前10時～12時、全12回（初回は10月11日）、▼⑦料理入門（身体障害者対象）：第3木曜日午後2時～5時、全6回（初回は10月20日）、▼⑧年賀状作成：（1）水曜日午前10時～11時30分（初回は11月2日）、（2）木曜日午後1時30分～3時（初回は11月10日）、各全8回

【対象】区内在住で障害のある方、①③と⑧の（1）（2）は各10名、②⑦は各8名、④⑤は各15名、⑥は5名。定員に余裕がある場合は、家族も参加できます。

【費用】1回100円（減免制度あり）。材料費等は各自負担

【会場・申込み】9月17日（土）までに直接または電話（日曜日を除く）・ファックス（記載例（2）面参照）のほか希望講座（①～⑧・⑩）の（1）（2）の別も）を記入し、同センター（戸山1-22-2）☎（3232）3711・☎（3232）3344へ。応募者多数の場合は、初めて参加する方を優先して抽選。

【骨盤底筋向上】尿漏れ予防教室
●トイレが気になって外出をためらうことはありませんか
【日時】10月～12月の木曜日、

脳はじょうじ教室

楽しみながら脳を刺激し認知症を予防

【日時・会場】10月～12月の、火曜日：早稲田南町地域交流館（早稲田南町50）、全12回、水曜日：北新宿第二こども館（北新宿3-20-2）、全11回、いずれも午後2時～3時30分

【対象】区内在住の65歳以上で、物忘れが気になるなど認知症予防に取り組みたい方（既に医療機関で認知症の治療を受けている方や、介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けている方を除く）、各20名

【内容】脳のトレーニングや日常的に取り組める運動など、脳を活性化させるプログラム

【費用】1回100円

【申込み】希望の会場を選び、電話で9月15日（木）までに高齢者サービス課介護予防係（本庁舎2階）☎（5273）4305へ。先着順。申し込んだ方には後日、参加申請書を提出していただきます。

認知症介護者教室（4日制）

【日時・内容】▼①10月7日（金）：病気の理解と援助、▼②14日（金）：認知症の方へのかわり方と家族の健康、▼③21日（金）：介護経験者からのメッセージと認知症の方や介護者が利用できる制度の説明、▼④28日（金）：施設見学、①は午後2時～4時、②③④は午後1時30分～3時30分

【対象】認知症と診断されている区内在住の方を日常的に介護している家族で、原則として4日とも参加できる方、20名

【会場】高齢者福祉施設神楽坂（矢来町104）

【申込み】電話で高齢者サービス課高齢者相談係（本庁舎2階）☎（5273）4593へ。申し込みの際に家庭での介護の様子を伺います。全回参加できない方、介護のため参加が難しい方はご相談ください。

家族介護者教室・交流会

●介護に役立つ栄養学
【日時】10月8日（土）午後1時～3時30分

【会場】柏木地域センター（北新宿2-13-7）
【対象】区内在住で高齢者を介護している方、介護経験があり、交流会の活動に意欲のある方、30名
【内容】管理栄養士の講演、調理実習、参加者の交流会
【申込み】電話で柏木・角筈高齢者総合相談センター☎（5338）9531へ。先着順。
※介護のため参加が難しい方にはデイサービスの利用、ヘルパー派遣利用等の支援をします。ご相談ください。

ふれあい入浴 公衆浴場の廃止

7月27日（土）で松の湯（百人町2-11-23）は廃止になりました。

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