

今号の主な内容	
2面	シリーズ首都直下地震に備えて④ 「共助」地域の防災力向上
3面	敬老会へご招待
5面	秋の文化体験プログラム
8面	高田馬場ビジネスサミット
8面	区役所本庁舎の耐震診断結果を受けて免震工法による耐震化を進めます



しんじゅくコール
☎(3209)9999 ☎(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/
携帯電話版 ☎ http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/



携帯電話用二次元コード

11月2日・5日 地域で広げよう 支え合いの輪 しんじゅく介護の日

介護についての理解と認識を深め、介護サービスを利用している方や介護している家族、介護の現場で働く方を支援するとともに、地域での支え合いの輪を広げることを目指して、国は11月11日を「介護の日」としています。

区と新宿区介護サービス事業者協議会が共同で開催する「しんじゅく介護の日」の催しに、ぜひご参加ください。
【問合せ】介護保険課推進係(本庁舎2階)☎(5273)4212・☎(3209)6010へ。



介護福祉展では介護サービスの基礎知識や福祉用具の情報を提供します



11月2日(金)
午前10時～午後4時
区役所本庁舎
正面玄関そば
1階ロビー
3階301会議室

介護福祉展

寝たきりにならないために
～健康寿命の延伸を考える～

高齢者の方の暮らしを守る介護サービスや福祉用具を紹介します。
日常生活ですぐに活用できる情報が満載のミニ講座や、各コーナーをまわるスタンプラリーもあります(スタンプラリー参加者には記念品を贈呈。数に限りがあります)。当日直接、会場へおいでください。
※雨天の場合は、内容を変更・中止することがあります。

正面玄関そばと1階ロビーの 展示・体験・相談コーナー

- ▶ 介護サービスの特徴や利用方法を紹介するパネル展示
- ▶ 福祉用具の展示・体験
- ▶ 介護や健康に関する相談

気軽に介護を学べる ミニ講座

★各回先着24名

【3階301会議室で】

- 寝たきりにならないために…午前10時～10時50分
講師／秋山正子(白十字訪問看護ステーション統括所長)
- 転ばぬ身体づくり…午前11時～11時50分
講師／安原健太(デイサービスセンター「神楽坂静華庵」理学療法士)
- 寝たきり予防は食事から…午後2時45分～3時35分
講師／安田淑子(地域食支援グループ「ハッピーリーブス」管理栄養士)

【正面玄関そばの特設テントで】

- 笑いヨガ～笑って笑って心も身体も健康になろう
…午後1時30分～2時30分 講師／高田佳子(日本笑いヨガ協会会長)

11月5日(月)
午後2時～4時
(午後1時30分開場)

新宿文化センター
小ホール
(新宿6-14-1)

講演会・新宿いきいき体操
デモンストレーション

いつまでも
輝いて生きる

評論家の樋口恵子さんの講演と、介護予防体操の実演です。事前に申し込みが必要です。来場者には記念品を差し上げます。

【申込み】電話かファックス(記載例(2面参照)のとおり記入)で介護保険課推進係へ。先着210名。

第1部

介護予防体操「新宿いきいき体操」 デモンストレーション

転倒しない体を作る介護予防体操を覚えませんか。新宿いきいき体操サポーターの皆さんと一緒に、楽しく体をほぐしましょう。



「歌舞伎(写真上)」や「アトム(写真下)」など新宿にちなんだポーズもあります



第2部

樋口恵子さん講演会 「介護から広がり 地域のきずな」

高齢者福祉や男女共同参画などさまざまな分野で評論活動続ける樋口恵子さん(写真)が、人生100年時代を迎え、私たちがよりよい高齢社会を過ごすための課題と希望をお話します。

10月15日(月)は新聞休刊日のため、次号「広報しんじゅく」10月15日号は10月14日(日)の朝刊に折り込みます。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階)☎(5273)4064へ。