

参加して楽しく元気に～シニア向けの催し・講座～

介護予防・日常生活支援総合事業 「なかの元気アップセミナー」

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492
 短期間で集中的に生活機能の改善を目指す無料のプログラムです。区内在住の65歳以上の方で要件を満たした方が利用できます。要件など詳しくは、地域包括支援センターへ。
 ☆地域包括支援センターの連絡先が分からない場合は、区HPをご覧ください。介護予防推進係へ問い合わせを

10月開始のプログラム

運動器の機能改善＝名倉堂野方鍼灸整骨院(野方6-8-1)、東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19)、南部スポーツ・コミュニティプラザ(弥生町5-11-26)
 口腔機能改善＝中野区歯科医師会館(中野2-14-17)

9月17日(火)は、「お口の測定会」を開催

65歳以上の方を対象に中野区歯科医師会が実施します。お気軽に、当日直接会場へ。

日時 午後1時～3時(受け付けは2時15分まで)
会場 中野ブロードウェイ地下1階(中野5-52-15)

介護予防総合講座(2件)

①②とも、区内在住の65歳以上の方が対象。

①「～脳を元気に 脳をステップアップ～脳活性化教室」
 しんやまの家(南台4-25-1) ☎・FAX(3229)8175

日時 9月20日(金)午前10時～11時30分
 ☆当日直接、しんやまの家へ。先着40人

②「脳トレ大運動会」

やよいの園(弥生町3-33-8) ☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月30日(月)午後1時30分～3時30分
申込み 9月6日～20日(日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時に本人が直接、やよいの園へ。先着24人

体力づくり教室「ロコモ予防体操」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
 ☎(5380)5761 FAX(5380)5762

内容 区内在住の65歳以上の方が対象。足腰の衰えを予防する運動を学びます

日時 10月2日～12月18日の第1・第3水曜日、午後1時30分～3時30分。全6回

申込み 9月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、松が丘シニアプラザへ。先着12人

元気に活動し続けるための身体測定会 「転ばぬ先の自分確認」

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492
 おおむね65歳以上の方は、どなたでも参加できます。脚力などを測り、効果的な運動で元気アップを目指しましょう。
 ☆当日直接会場へ。②③⑤の会場は室内履きを持参

会場	開催日	時間・人数
①コープ中野鷺宮店(鷺宮2-18-8)	9月24日(火)	午前10時～11時 ☆9時45分から受け付け、先着30人(④南台商店街会館のみ20人)
②コーシャハイム中野弥生町集会所(弥生町6-2)	9月24日(火)	
③コーシャハイム上鷺宮集会所(上鷺宮3-9)	9月25日(水)	
④南台商店街会館(南台2-24-15)	9月26日(木)	
⑤中野友愛ホーム(江古田2-24-11)	9月26日(木)	
⑥東京都生協連会館(中央5-41-18)	9月27日(金)	

シニア元気アップ講座

介護予防推進係／6階 ☎(3228)8949 FAX(3228)5492
 ①知って得する編
 健康長寿のポイントを学びます。

会場・日時

鷺宮区民活動センター＝10月11日(金)午前10時～正午
 野方区民活動センター＝10月11日(金)午後2時～4時
 南部すこやか福祉センター＝10月18日(金)午後2時～4時
 中部すこやか福祉センター＝10月25日(金)午後2時～4時
 ☆各会場、同内容で先着30人(計120人)

②やって得する編

健康維持に効果的な運動方法をグループで行うためのコツを学びます。

日時 11月1日・8日・15日・22日、いずれも金曜日、午後2時～4時。全4回 ☆先着50人(全回参加できる方優先)

会場 区役所7階会議室

①②とも

申込み 9月6日から電話、☑kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクス、郵送(必着)または直接、介護予防推進係へ。①＝各開催日の2日前まで、②＝10月30日まで。☑住所、氏名とふりがな、電話番号、講座名、参加希望日・会場

9月24日～30日は結核予防週間 そのせき、本当に風邪ですか

結核は過去の病気ではありません。昨年は、中野区内で44人の新たな結核患者が発生しました。

結核の初期症状は、風邪に似たもので見過ごされがちです。2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は、結核発病のサイン。

早期に発見して治療しましょう。医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。

結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

日時 9月26日(木)・30日(月)、10月1日(火)、いずれも午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)
 ☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

結核予防係(中野区保健所)
 ☎(3382)6577
 FAX(3382)7765



見つかりにくい高齢者の結核

高齢者は、せきやたんなどの典型的な症状が出にくく、発見が遅れることがあります。
 65歳以上の方は、年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

気になるときは保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になるときは、ぜひご利用ください。
 また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。

9月20日～26日は動物愛護週間 ペットの一生に責任を持って飼いましょう

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情をもって適正に飼わなければなりません。さまざまな価値観や感情を持つ人々の中でも受け入れられるように、マナーを守り、しつけることが必要です。

- ◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の散歩中の鳴き声には注意を
- ◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です
- ◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外で飼うことはやめましょう

犬の登録と、年に1度の狂犬病予防注射接種は飼い主の義務です

手続きが済んでいない方は、保健所へ届け出を。「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」は、犬に装着してください。



▲「犬鑑札」は、迷子になったときの「迷子札」の役割を果たします



▲狂犬病予防注射済票

衛生環境係(中野区保健所)
 ☎(3382)6662
 FAX(3382)6667



ペットも防災対策を

避難所では「伏せ」「待て」などの命令に従わせる必要があります。普段から多くの人や動物に慣れさせておくことも大切です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約5日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要なものを入れておきましょう。

野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

獣医師によるペット相談会

(公社)東京都獣医師会中野支部の獣医師に、ペットの健康状態などを相談できます。

日時 9月25日(水)・26日(木)午後1時30分～3時
会場 区役所1階区民ホール
 ☆当日直接会場へ。ペットを連れての参加はできません