



TAMAフレイル予防プロジェクト「フレイル予防測定会～コロナ禍で落ちた体力を戻して健康に！～」

日 1月16日(月)午後1時30分～3時30分
場 ひじり館ホール
対 おおむね65歳以上の市内在住者
内 簡単な問診・指輪っかテスト・測定(歩く速さなど)・簡単な体操
持 持ち物 室内履き・

飲み物
備考 動きやすい服装で
主催 国士舘大学・多摩市
共催 聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
当日 午後2時までに、直接会場へ
高齢支援課 ☎(338)6924、ひじり館 ☎(389)2211

障がい者関連情報

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日 対 水・木曜日。各曜日とも一般の

歯科診療所に通院が困難な方
受付時間 午前9時～正午
費用 保険診療の自己負担分
持ち物 健康保険証・障害者手帳・お薬手帳
お問い合わせ 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9111
[診療受付時間中は ☎(376)8009]へ

目の不自由な方に音訳サービスをご紹介します

目の不自由な方に市の情報をお伝えするため、たま広報・たま市議会だより・選挙公報・ごみカレンダーを音訳したCD(デイジー版)を発行

しています(再生には専用機器が必要。一部のパソコンでも再生可)。こういった情報を必要としている方をご存じの方は、秘書広報課へお問い合わせいただくよう、お知らせください。

備考 永山図書館では専用機器を使用し、声のたま広報・たま市議会だより・ごみカレンダーの再生可。直接、永山図書館へ
お問い合わせ 電話または直接、市役所3階秘書広報課 ☎(338)6812へ

高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

スマホの悩みを解消しませんか? シニアのためのスマホ相談会

日 1月24日(火)午前10時～正午・午後2時～4時
場 関戸公民館創作室
対 インターネットやデジタル機器の利用に疑問や不安のある60歳以上の都内在住者
定 同時に2人まで(先着順。1人30分の入れ替え制)
内 1対1の相談会
申 当日直接会場へ

「スマホ、はじめの一步」を踏み出してみませんか? シニアのためのスマホ体験会

日 1月30日(月)午後1時30分～4時

30分
場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室
対 スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない60歳以上の市内在住者
定 20人(応募者多数の場合は抽選)
内 楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ体験会
申 1月20日(金)必着の、電話・はがきまたは直接、「1月30日スマホ体験会参加希望」・住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・ファクシミリ番号(お持ちの方のみ)・スマートフォンの所有の有無、デモ機の希望の有無・受講にあたり合理的配慮が必要な場合はその旨を記入し、

〒206-0032南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室 ☎(356)0303へ[結果は1月24日(火)までに応募者全員に電話連絡。連絡が取れない場合は参加不可]

【共通事項】

持ち物 ご自身が使用しているスマートフォン[デモ機(Android)の貸し出しあり]
主催 東京都
東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6845)7883、☎03(6684)6327(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)

1月の本庁舎

土日部分開庁 14日(土)・29日(日)

日 午前8時30分～正午、午後1時～5時
主な取り扱い業務 印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜日のみ)
備考 一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください
市民課 ☎(338)6880、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

健幸都市



Let's 健幸まちづくり! Vol.5

健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916

健幸まちづくりは、「健幸都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・NPO・団体・事業者・大学などがともに進める、まちぐるみのチャレンジです。今回は、地域で健康づくりの活動に取り組む「多摩市健康づくり推進員」の岡崎さんと浮田さんにお話をお聞きました。



▲健幸まちづくりについて詳細はこちら

健康づくり推進員になったきっかけは?

岡崎さん 退職した翌年にたま広報を見て応募しました。でも1年目は北海道で農作業をやるからって「一浪」したんですよ。ちゃんと活動したのは2年目からですね。

浮田さん 平成30年の3月に退職して、地域につながりもないし、どうしようって考えていた時に募集記事を見て。私は「一浪」はしなかったけど(笑)。2年近くコロナで活動が止まっていたので、活動自体は3年目ですね。今年は「多摩さわやかウォーキング大会」の実行委員長をやっています。

岡崎さん 僕が前実行委員長で、浮田さんを引っ張り込んだ。浮田さん もう大変! みんながやりたがらない理由がわかりました。まあや



▲浮田さん

ってみたら楽しいんだけどね。

岡崎さん やるなら自分が中心になった方が楽しいですよ。

健康づくり推進員の活動の良いところは?

浮田さん 地区活動を基準にして月のスケジュールを決めていけるのがいいですね。退職すると生活にメリハリがなくなるから、意識してリズムを作っていかないと。

岡崎さん ある程度自由がきくし、年間予定が早めに出るのもいいところ。推進員の活動は3番目くらいの優先度かな。1番は家族。孫に「来て」って言われたら何をおいても会いにいっちゃう。

浮田さん この歳になると1つのことに全力で取り組むのが難しいから、無理せずいろんなことをするのがいいんです。

今年は団地の理事会もやっています。最初は「面倒くさい」と思っても、ちょっとやってみると知り合いができて抵抗がなくなってい

く。一歩踏み出すとつながりが螺旋のように循環していくんです。

コロナ前と健康づくり推進員の活動に変化はありましたか?

岡崎さん 月例ウォーキングに参加する人はコロナ前の半分くらいになりました。



▲岡崎さん

運営する上では、今くらいの人の方が安心ではあります。

浮田さん 再開した時に「待っていたよ」って言ってもらえて、一度活動を止めたからこそ大切さがわかりました。

こんなところが楽しい

岡崎さん 実踏(コースを実際に歩いて検討する会)が楽しいですね。本番の時は気が張っているけど、気心の知れた仲間と歩いていると開放的になって、普段話せないことも話せる。

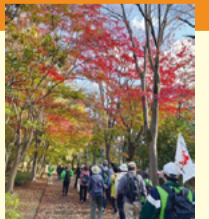
浮田さん 健康づくり推進員の活

動って一粒で二度美味しいのよね。健康にも役立つとか、新しいことも知れるとか、自分のためになるだけじゃなくて、参加した人から「楽しい」「また参加したい」ってってもらえる。それを聞くとまた頑張ろうって思います。



仲間と一緒に楽しく健康づくりをしませんか?

たま広報1月20日号に健康づくり推進員の募集記事を掲載予定です。



健康推進課 ☎(376)9139

