



自分でできる！オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

■12月4日(木)午前10時15分～11時45分(10時受け付け) 場 関・一つむぎ館第1会議室 対 市内在住のシニア 定 30人程度(申し込み先着順) 内 ガムで咀嚼力をチェック他講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物 備考 当日空いている場合は直接申し込み可 ⑩1017051 申 問 公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、保険年金課 ☎(375)9704へ

フレイル予防はじめてみませんか？～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

■12月10日(水)午後2時～4時 対 65歳以上の市内在住者 定 20人(申し込み先着順) 内 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国土館大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など) 持ち物 飲み物、タオル 備考 動きやすい服装で ⑩1002881 申 場 11月29日(土)までに、電話または直接、TOM HOUSE ☎(371)8806へ 問 国土館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎

・ ☎(339)7347(祝日を除く平日午前10時～午後4時)

健康講座 食べることは生きること！～なぜ「食べること」が大切なのか。加齢と消化・嚥下機能の関係～

■12月11日(木)午後2時～3時10分(1時30分受け付け) 場 永山公民館ベルブホール 対 60歳以上の市内在住者 定 50人(会場先着順) 講師 田村豊氏(医療法人社団めぐみ会理事長) ⑩1018841 申 当日直接会場へ 問・主催 多摩市老人クラブ連合会 ☎(356)0309

老人福祉センター寿大学パソコン講座 エクセル経験者レベルアップ(E経-3)受講生募集

■令和8年1月5日(月)・19日(月)・26日(月)・28日(水)、2月2日(月)・4日(水)・9日(月)、各午後2時～4時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 対 60歳以上の市内在住者でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方、エクセルを使用したことがある方 定 各15人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,400円(全回分) 備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎ <https://www.tama-fukushi.org/> 参照または要問い合わせ ⑩1002887 申 問 12月17日(水)必着の、往復はがき(1講座につき1枚) 往信欄裏

面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した通常はがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当 ☎(356)0303へ



スマホ相談会～高齢者向けスマートフォン普及啓発事業～

■12月12日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 場 永山公民館ギャラリー 対 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 定 同時に2人まで(1人30分の入れ替え制) 持ち物 ご自身が使用しているスマートフォン 主催 東京都 ⑩1012630 申 当日直接会場へ 問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746(年末年始・祝日を除く平日午前9時～午後5時)



申 問 は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ
貝取こぶし館 ⑩1003172 ☎(389)4196
●福祉なんでも相談

■12月1日(月)午後1時30分～2時30分 場 調理室

子どもと大人の工作の日「多摩そば作りと工作」

■12月7日(日)午前10時30分～午後2時 場 ホール 定 30人(申し込み先着順) ¥400円(中学生以下=100円) 持ち物 エプロン、三角巾 申 11月21日(金)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

●元気チェック

■12月11日(木)午後1時30分～3時 場 ホール 内 介護予防の軽体操

●冬のロビーコンサート

■12月21日(日)午後5時～7時(4時30分開場) 定 80人(申し込み先着順) ¥800円 内 チェンバロ、バイオリン、チェロと木管楽器による室内楽コンサート 申 12月2日(火)午前10時30分から、直接、貝取こぶし館へ

ひじり館 ⑩1003173 ☎(389)2211

●第28回ひじり館音楽祭

■12月7日(日)午後0時30分(正午開場) 場 ホール 内 聖ヶ丘中学校吹奏楽部による演奏、混声合唱、女声合唱、独唱、ピアノ、ハープ、マンドリン、ギター、吹奏楽 持ち物 上履き

●ミニマラソン大会

■12月20日(土)午前9時30分～正午(中学生以上=11時まで受け付け) 場 ひじり館周辺 対 小学生～成人 備考 雨天中止

知っていますか？

救急医療情報キットとACP ～在宅療養支援・急変時への対応～

●救急医療情報キット

市では65歳以上の方がいる世帯に1つ「救急医療情報キット」を無料で配布しています。配布は市役所1階高齢支援課と各地域包括支援センターで行っています。



東京消防庁多摩消防署より

搬送時には、医療情報が重要です。必ず救急医療情報キットにかかりつけ医の名前を記入するか、おくすり手帳を入れておきましょう。緊急連絡先、家族や親族、ケアマネジャーなども書いてください。



保険証のコピーや自分の写真もあると、救急隊が本人確認できます。

意識がないときに医療をどこまで受けたか意思表示(ACP)があると、搬送時に助かります。

⑩1002941 問 高齢支援課 ☎(338)6846・☎(371)1200、各地域包括支援センター

救急車を呼ぶ件数は毎年増え、令和6年度東京都では年間93万件を超えています。あらかじめ自分の情報を準備しておくことで、よりスムーズに病院に搬送されます。

●ACP(アドバンスケアプラン)

ACPとは、自分がこれからどう生きていきたいかを、自分自身で決めることです。搬送時に意識がない場合は、どこまで医療を受けたいか意思を確認できないため、事前にACPを自分で考えて、意思を表示しておくことが重要です。

最期まで自分らしく生きるための「生き方・老い方」ハンドブック

ACPも実践できる多摩市オリジナル冊子を、健幸Spotなどで配布しています。まずは自分の「これから」について、考えてみませんか。

⑩1011673



冊子のダウンロードはこちら▶

