



## 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)~

■3月5日(木)午前10時~午後3時(2時まで受け付け)場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ創作室<sup>内</sup>65歳以上の市内在住者<sup>内</sup>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)、包括支援センターによる結果説明、介護予防活動の紹介、栄養に関するミニ講座など<sup>備考</sup>動きやすい服装で  
ID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

## 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 総合福祉センター・老人福祉センター「第36回春の発表会」

■3月5日(木)~7日(土)午前10時~午後4時場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ<sup>内</sup>活動団体による舞台発表、作品展示、体験コーナー、即売会など<sup>備考</sup>詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURLhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせID1008284申当日直接会場へ問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室管理係☎(356)0303へ

## 高齢者向けスマートフォン教室(全4回)

■3月9日(月)~12日(木)午後1時~4時場中央図書館活動室2・3<sup>内</sup>60歳以上の都民<sup>内</sup>20人(申し込み先着順)

**持ち物**ご自身が使用しているスマートフォン<sup>内</sup>基本操作、アプリの使い方、多摩市電子図書館の使い方(希望者のみ)<sup>主催東京都備考</sup>スマートフォンを持っていない参加者を対象に、約1カ月のスマートフォン試用の受け付けあり(応募者多数の場合は抽選)。受付時には本人確認書類を要提出。詳細は、市公式ホームページ参照ID1019437申問3月2日(月)午後5時までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事務局☎03(6374)7746(平日午前9時~午後5時)へ

## 公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

■3月13日(金)午後2時場永山公民館視聴覚室<sup>内</sup>市内在住・在勤者<sup>内</sup>12人(申し込み先着順)<sup>内</sup>画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩<sup>講師松井貴光氏(ドコモショ</sup>

ップグリナード永山店)<sup>持ち物</sup>ご自身が使用しているスマートフォンID1011731申問2月24日(火)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

## スマートフォン相談会~高齢者向けスマートフォン体験事業~

■3月13日(金)午前10時~正午・午後1時~4時場関戸公民館創作室<sup>内</sup>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<sup>定</sup>同時に2人まで(会場先着順)1人30分の入れ替え制)<sup>持ち物</sup>ご自身が使用しているスマートフォン<sup>主催東京都</sup>ID1014739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(平日午前9時~午後5時)

Vol.7

### 子ども・若者の主張

皆さんは、今の子どもや若者はどんなことに疑問を感じていると思いますか?

このコーナーでは、小学生~大学生世代の皆さんに投稿いただいた川柳の一部をご紹介します。

テーマは「ここが変だよ今の社会!」です。

子ども・若者の考え方や思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。

授業おし  
私のお腹は  
もう限界  
(ペこペこおなか・10歳)

川柳に込められた子ども・若者の思いや背景

先生たちは子どもたちに、時間を守れというのに、授業が延長されるので、給食時間が短くなってしまうことが時々ありました。その時は、いつも短い時間で食べないといけなくなります。もう少し落ち着いて給食を味わって食べたいと思いました。

QRコード

## 気づく・知ることから始まるこころの問題 ~一緒に考えてみませんか?~

ID1002871問福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881

悩んでいる家族や友達との寄り添い方に悩んだら

こころの支援「りはあさる」を参考に、悩んでいる人に寄り添い相談窓口を勧めましょう。

り:リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックしましょう

は:はんだん、批評せずに話を聴きましょう

あ:悩んでいる人にあんしん、情報を伝えましょう

さ:サポートを得るように勧めます適切な専門家のものとへ行くよう伝えましょう

る:セルフヘルプ:自分で対応できる対処法(セルフヘルプ)を勧めましょう

●東京都のホームページ「ここナビ」(東京都こころといのちのほっとナビ)

相談窓口の紹介以外にも、AIチャットボット相談やゲートキーパー動画、学生向け自殺対策動画など役立つ情報が紹介されています。

URLhttps://www.hokeniry01.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/



### 相談窓口

若者に限らず、どの年代の方でも、悩みは抱え込まずに相談することが大事です。チャットなど気軽に相談できるツールもあるので、自分に合った相談窓口をご利用ください。

### ●あなたのいばしょ

24時間365日、いつでも、誰でも、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

URLhttps://tama-city.ibashochatwellness.jp/



### ●市公式ホームページ

各種相談窓口を紹介しています。

ID1002866



## 講演会「こどもの「生きづらさ」を考える~デジタル活用と居場所づくりのこれから~」

若年層の自殺危機の高まりなどの現状や課題について、一緒に考えてみませんか? 講演会やトークセッションの他、多摩大学の学生が多摩市と連携して中学生のこころの悩みを分析した結果とその結果から検討した施策の提言を行います。

■3月7日(土)午後2時~4時場中央図書館活動室1<sup>定</sup>40人(申し込み先着順)<sup>内</sup>こども・若者の自殺者数増の現状・背景・法制度、こども・若者の生きづらさ、居場所づくり(AIなどのデジタル活用など)<sup>講師新井崇弘氏(多摩大学経営情報学部専任講師)、新海浩之氏(神奈川大学法学部教授)、山村和恵氏(立命館守山中学校・高等学校養護教諭)</sup><sup>備考</sup>当日空いている場合は直接申し込み可ID1019492申問3月6日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、福祉総務課へ



### ●和歌山県データ利活用コンペティションで「データ利活用賞」を受賞!

多摩大学の学生の分析・提言施策が、大学生部門で「データ利活用賞」を受賞しました。受賞においては、データ分析力と若者の視点を活用した若年層の自殺予防を目的とする研究内容が評価されました。

3月は自殺対策強化月間