

令和4年発

にしき福祉相談センター かわら版

第8号2022年11月

メール相談

昨年12月1日から、Eメール相談が可能となり今年度4月1日から本格的にEメール相談の運用となりました。お気軽にご利用下さい。24時間365日送信が可能ですが、返信は開所時間内になります。メール相談の開始に伴い、開所時間が変わりました。

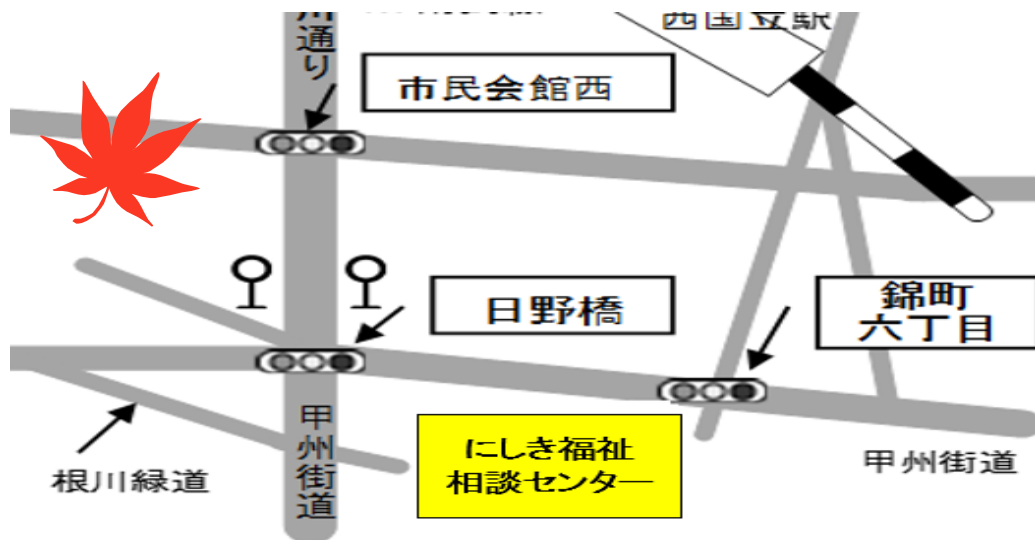
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

にしき福祉相談センターのメールアドレス

s-nishiki@shisei.or.jp

にしき福祉相談センター地図

☎ 042-527-0321



耳より情報

0次予防とは、無意識のうちに健康行動をとっていること！

立川市 0次予防で元気生活

人生100年時代！できるだけ元気に・健やかに過ごすための
お役立ちセミナーを開催します！

アクティブに生きよう～幸齢であり続けるために～

12月13日(火) 14:00～15:30(開場13:30～)

女性総合センター アイムホール1階

参加無料(申込不要)
先着180名まで

●開催日時
令和4年12月13日(火)
14:00～15:30

●場所
女性総合センターアイムホール
立川市曙町2-36-2 フェール
立川センタースクエア内

●当日の緊急連絡先
立川市高齢福祉課
070-5555-2740

基調講演 アクティブに生きよう～幸齢であり続けるために～

東京海上日動ヘルパースサービス株式会社 企画部 担当課長
泉 洋枝氏 産業ケアマネジャー/認定ケアマネジャー
介護福祉・ケアマネジメント学博士

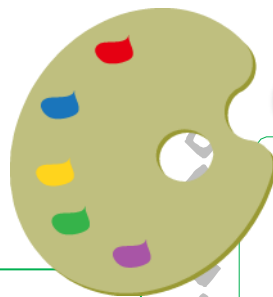
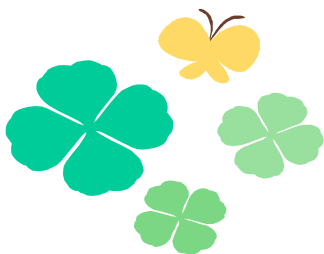
情報提供

- ①飲んで健康！今からできる0次予防
～経口補水液とイオンウォーターの正しい飲み方を知ろう～
大塚製薬株式会社 ニュートラジェティカルズ事業部 首都圏第一支社 立川出張所
所長 越後 杜史氏
- ②将来の介護への備え 民間保険でできる0次予防
～知ってあんしん！介護のための保険と認知症になってからの保険～
東京海上日動火災保険株式会社 西東京支店 立川支社
支社長代理 荒川 裕継氏・鈴木真理子氏

※コロナ感染対策にご協力ください
(マスク着用・手指消毒・検温)
※コロナ感染拡大の場合は中止させて頂くことが
あります。開催日前日に立川市ホームページ
でご確認ください。

主催・共催

- 立川市福祉保健部高齢福祉課
- 立川市地域包括支援センター
- 福祉相談センター
- 東京海上日動火災保険(株) 西東京支店 立川支社
- 大塚製薬株式会社 ニュートラジェティカルズ事業部 首都圏第一支社 立川出張所
- 東京海上日動ヘルパースサービス(株)



ちよつとひと息

フィンランドのことわざをお届けします。
おんどりは人の意思で鳴かない

EI KUKKO KÄSKIEN LAULA



【世の中、思い通りになるわけじゃない】

立川市市 地域福祉市民フォーラム開催

10月29日に『スマホを使って、スマート生活』と題して、地域福祉市民フォーラムが開催されました。

いきいきとした高齢期を送るための一つのアイテムとして、スマホの活用についてお話がありました。

金融機関からのお話としては、平均余命が伸びるなかで金に働いてもらうことも一つの手段。スマホを活用することで、振り込みや残高照会、投資信託申込などが便利に出来ます。窓口での相談と併せて便利に使い分けをしてください。

また高齢期になり「フレイル」（虚弱）の状態に陥らないためには、「栄養」・「体力」・「社会参加」の三つの要素が重要となりますが、ここでもスマホが活躍。立川市と連携協定を結んでいる市内の企業で、フレイル予防アプリ『イマカラ』を作りました。フレイル予防の豆知識を得られるとともに、フレイルのチェックやお題をクリアすることでポイントがたまります。将来的には、ポイントを商品に交換できるお楽しみも準備中。すべて無料で利用できます。

スマホの便利さは聞いているけれど、使いこなせないといった声もよく耳にします。学生の協力を得て「スマホの教え合い会」を開催した地域もあり、好評だったそうです。皆様それぞれの得意な事や好きな事を生かして、地域でのつながりの場づくり、孤立のない街づくりができれば素敵ですね。

編集後記

気が付けば11月も半ばとなっています。周りの木々も色づき、朝日を浴び生き生きと輝いて見えます。コロナ禍になり嬉しい話題をあまり聞くことが無くなっていますが、何気ない日常のひとコマに出会いほっこりする時間の大切さを感じています。(M/M)