

## ボランティア

### 保育サービス講習会

～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶**対象:**20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶**日時:**11月18日(月)～20日(水)・28日(木)・29日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**30名(選考)▶**費用:**2,500円▶**申込:**10月31日(木)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

### 障害者フェスティバルのボランティア

12月7日(土)に光が丘区民センターなどで開催する障害者フェスティバルのボランティアを募集します。 ※謝礼あり。▶**募集人数:**20名(選考)▶**申込:**10月31日(木)までに電話で障害者フェスティバル実行委員会(関町福祉園内)☎3594-0217

## お休みします

〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005〉…10月20日(日)【定期清掃のため】

## 高齢者



### 高齢者実態調査にご協力を

65～69歳のひとり暮らしの方と65～74歳のみの世帯の方(介護保険サービスの利用者として生活保護受給者を除く)を対象に、10月28日(月)に

調査票を送付します。11月22日(金)までに返送してください。

調査結果を基に、一人ひとりの心身の状況に合わせたアドバイスと地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶**区の担当:**高齢者支援課管理係▶**問合せ:**練馬区高齢者実態調査コールセンター☎0120-926-148(平日午前8時30分～午後5時15分)

### 健康長寿はつらつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**費用:**500円▶**申込:**10月18日(金)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

**わかわか かむかむ 元気応援教室**  
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)  
▶**定員:**各10名  
▶**日時:**11/14～12/19の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶**場所:**勤労福祉会館

▶**日時:**11/15～12/20の毎金曜9:30～11:30【6日制】▶**場所:**光が丘区民センター2階

**足腰しゃっきりトレーニング教室**  
(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)  
▶**日時:**11/7～12/12の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員:**23名

▶**日時:**11/12～12/17の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**25名

▶**日時:**11/13～12/18の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**定員:**25名

▶**日時:**11/14～12/19の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**関区民センター▶**定員:**25名

▶**日時:**11/21～12/26の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**大泉学園町体育館▶**定員:**25名

**プールで足腰しゃっきりトレーニング教室**  
(軽い水中運動など)  
▶**日時:**11/25～来年1/27の毎月曜13:00～14:30【12/30、1/13を除く。8日制】▶**場所:**ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員:**20名

※初めての方を優先の上、抽選。

### 心とからだ すこやかに！健康長寿はつらつまつり

▶**日時:**10月26日(土)午前10時～午後3時▶**場所:**光が丘区民センター3階▶**内容:**運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座、推定野菜摂取量・転倒リスクの測定、ビデオゲームを使ったスポーツ体験、物作りなど▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係☎5984-2094

## 健康・衛生



### お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶**問合せ:**医務薬事係☎5984-1352

### 排せつケア講座

排せつケアの知識や、おむつの当て方・交換の手順などを学びます。▶**日時:**11月11日(月)午前10時～11時30分▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**11月7日(木)までに区ホームページまたは電話で高齢給付係☎5984-2774

### 血圧が気になる方へ～高血圧を予防するための生活と食事

▶**日時:**11月13日(水)午後2時～3時30分▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**講義▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3992-1188

### HbA1cが高めと言われたら～生活と食とお口の健康

▶**日時:**11月18日(月)午前10時～11時30分▶**場所:**関保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**順天堂練馬病院看護師

ほか▶**定員:**25名(先着順)▶**申込:**区ホームページまたは電話で同所☎3929-5381

### 自分の明日を考える～1人暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶**日時:**11月9日(土)午後2時～3時30分▶**講師:**岡田医院/岡田徹也▶**申込期限:**10月25日(金)

| 場所など          | 定員(先着順) | 申込                           |
|---------------|---------|------------------------------|
| 石神井公園区民交流センター | 70名     | 区ホームページまたは電話で地域医療課☎5984-4673 |
| Zoomで視聴       | 100名    | 区ホームページ                      |

〈講演会の内容を後日視聴できます〉▶**申込:**10月25日(金)までに電話で各図書館へ

| 場所(図書館)・申込先   | 日時(いずれも70分程度) | 定員(先着順) |
|---------------|---------------|---------|
| 小竹☎5995-1121  | 12/12(木)10:00 | 20名     |
| 南田中☎5393-2411 | 12/14(土)14:00 | 20名     |
| 春日町☎5241-1311 | 12/15(日)14:00 | 20名     |
| 貫井☎3577-1831  | 12/16(月)14:00 | 30名     |
| 南大泉☎5387-3600 | 12/19(木)14:00 | 15名     |
| 練馬☎3992-1580  | 12/20(金)14:00 | 12名     |

〈講演会DVDを貸し出します〉区内団体や事業者を対象に、講演会のDVDを貸し出します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。◎**問合せ:**地域医療課☎5984-4673

## 店舗・診療所・共同住宅など

# バリアフリー改修費用の一部を助成



**問合せ** 福祉のまちづくり係☎5984-1649 FAX) 5984-1225

スロープや手すりの設置、入り口の自動ドア化、和式トイレの洋式化などの改修費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、工事契約前に区ホームページをご覧ください。 ※個人住宅、共同住宅の住戸内の整備は対象外。

▶**対象:**中小企業者、管理組合など  
▶**助成額:**対象工事費の2分の1 ※上限あり。

### 対象となる建物の用途・規模

| 用途       | 規模(床面積の合計) |
|----------|------------|
| 店舗、診療所など | 全ての規模      |
| 共同住宅     | 1,000㎡以上   |

※平成15年4月までに工事に着手した建物に限る。



施工前



施工後

## 10月は乳がん月間

# 40歳になったら乳がん検診を



**問合せ** 健康づくり係☎5984-4624

### ● 乳がんは9人に1人がかかる時代

乳がんは女性のがん罹患率第1位ですが、早期発見・治療すれば、10年後の生存率は90%以上です。

### ● 40歳になったら2年に1回乳がん検診を

区の乳がん検診の受診率は、年齢が上がるにつれ低くなる傾向にあります。早期発見のためには、乳がん検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。か、4月に送付した案内をご覧ください。



### ● 乳がん月間ポスター展

▶**日時:**10月31日(木)までの午前8時45分～午後8時(31日は正午まで)  
▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

## 休日急患診療所

※保険証が必要です。

10月27日(日)に予定していた区役所の電気設備点検を延期するため、次の施設は通常通り受け付けします。  
▶**場所:**練馬休日急患診療所、練馬区休日・夜間薬局▶**問合せ:**地域医療課☎5984-4673