

# 日常生活に不安や支障がある方必見 参加者の9割が満足

## お出かけ機能アップ教室

市では、身体の機能が低下して日常生活に不安や支障がある高齢の方向けに、週に1回、運動や脳の活性化、口腔機能と栄養状態の向上のための4か月間の教室を開催しています。

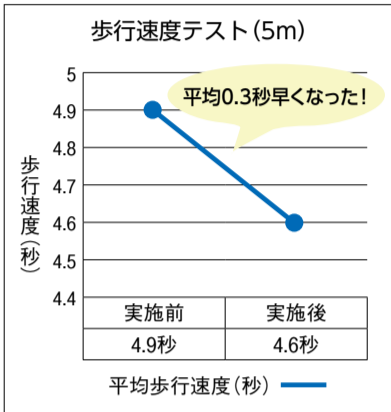
市や地域包括支援センターで実施している「基本チェックリスト」の結果、生活機能の低下が見られる方や「要支援1」「要支援2」の方のうち、本教室が適切とされた方はぜひご利用ください。

【高齢福祉介護課支援給付担当】

### 専門職による実技指導

この教室は、入浴、排せつ、調理、買い物、趣味活動などの生活行為に支障のある方を対象に、約4か月間、短期集中的に行います。健康運動指導士や保健・医療等の専門職から、運動・口腔機能の向上や認知症の予防、栄養の改善に向けた実技指導を受け、自立した生活を目指します。

昨年度は63人が利用し、歩行速度がアップするなど参加者の9割から高い満足度を得ています。



5mの距離を何秒で歩けるか、歩行速度を測定するテスト。5秒以上は、横断歩道を渡りきれない速さとされています

### 基本チェックリスト

運動・栄養・口腔など25項目からなる生活機能低下の有無を確認するための調査票

### 受講者の声

#### 教室に通い歩けるように 高橋邦子さん



足が悪くて思うように動けなかったときに、地域包括支援センターに紹介してもらい、受講しました。

以前は膝が曲がらずうまく歩けなかったのが、指導を受け違和感なく歩けるようになりました。外に出るきっかけとなったことや、通ううちに受講者同士が仲良くなり、知り合いが増えたことも良かったです。



健康運動指導士の指導のもと、ボールを活用したトレーニング

**日時** 週に1回、2時間程度(全14回)の教室を、約4か月ごとに年3回開催しています。次回の開講は第2教室となります(第1教室：5月～8月、第2教室：8月～12月、第3教室：12月～3月)

※ 会場によって開催日時が異なるため、詳細は市役所高齢福祉介護課または、お住まいの地区の地域包括支援センターへお問い合わせください

**場所** 市内3会場で開催しています。  
①汐見台パシフィックステージ(汐見台3-10)  
②ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎(西久保2008-1)  
③男女共同参画推進センターいこりあ(新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階)など  
※ ①・②は送迎(原則自宅から会場まで)あり

**対象** 基本チェックリストの結果、生活機能の低下が見られる65歳以上の方や、要介護認定で「要支援1」または「要支援2」の判定を受けた方で、お出かけ機能アップ教室が適切と判断された方各会場12人(申込制(先着))

**申込** お住まいの地区の地域包括支援センター(不明の場合は市役所高齢福祉介護課)へ  
で。申込期間はお問い合わせください



地域包括支援センター一覧

**ほか** 費用1回300円。送迎料片道50円

## 平和のつどい 平和への尊さを改めて考える

市では、広島平和記念公園の「原爆の子の像」のモデル佐々木禎子さんが折った折り鶴を、市役所本庁舎市民ふれあいプラザに展示するなど、平和啓発事業を進めています。終戦から74年経つこの日に、平和の尊さを改めて考えてみませんか。

【男女共同参画課多文化共生担当 ☎(57)1414、平和を考える茅ヶ崎市民の会実行委員会】

**日時** 8月15日(木)  
**場所** 市民文化会館小ホール

**第1部** 13時～14時10分(開場12時30分)  
「平和について」ポスター・作文コンテスト表彰式など

**第2部** 14時45分～(開場14時30分) 映画「硫黄島からの手紙」上映会  
第二次世界大戦における硫黄島での戦いを日本側から描いた作品を上映  
定員 350人(当日先着。小学生以下は保護者同伴)

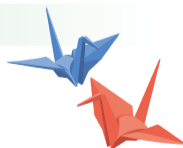


©2007 Warner Bros. Entertainment Inc. and DreamWorks LLC. All rights reserved

### 原爆展 ～つたえよう！つなげよう！平和への思い

8月6日(火)・7日(水)12時～18時  
(雨天中止)  
JR茅ヶ崎駅北口ペDESTリアンデッキ

8月8日(木)～14日(水)9時～17時  
(平日のみ。8日(木)は12時～)  
市役所本庁舎市民ふれあいプラザ



### 「平和について」ポスター・作文コンテスト表彰式

市内在住・在学の小学6年生と中学2年生からポスター1068点、作文829点の応募がありました。入賞者は次のとおりです(敬称略)。入賞者は「平和のつどい」第1部で表彰されます。

- (ポスターの部)
- 市長賞 松井渚瑠(梅田小) 弦弓なな子(梅田中)
  - 議長賞 國澤すみれ(東海岸小) 徐光希(松浪中)
  - 教育長賞 生天目早南(汐見台小) 樋口玲渚(北陽中)
  - 委員長賞 大嶋 諒(東海岸小) 岸田祐奈(第一中)
- (作文の部)
- 市長賞 宮坂天音(汐見台小) 蓬田 優(西浜中)
  - 議長賞 木下芽生(汐見台小) 前 咲希(鶴が台中)
  - 教育長賞 稲葉結衣(松浪小) 加來春善(円蔵中)
  - 委員長賞 永井陽咲(梅田小) 山根芽禾(円蔵中)



市長賞 松井渚瑠(梅田小)



市長賞 弦弓なな子(梅田中)

平和ポスター・作文展

8月8日(木)～14日(水) 9時～17時 (平日のみ。8日(木)は12時～) 市役所本庁舎市民ふれあいプラザ	8月16日(金)～30日(金)9時～21時30分 (日曜日除く) 男女共同参画推進センターいこりあ
---	---

### ちがさきの「今」をより深く

## 広報番組 ハーモニアスちがさき

ケーブルテレビ  
デジタル放送11ch

土・日曜日 9時～、月曜日 23時30分～、水曜日 20時～、金曜日 23時30分～

### 8月の放送

**10日(土)～ 特集**  
樹木希林さんの遺作映画のモデルとなった茅ヶ崎館の女将 森治子さん

**24日(土)～ ハーモニアスニュース**



## 江の島競技海域での航行自粛を

8月～9月にREADY STEADY TOKYO-セーリング(東京2020テストイベント)とセーリングW杯シリーズが江の島で開催されます。大会開催中はみなさんの安全確保のため、競技海域での航行自粛にご協力をお願いします

【スポーツ推進課推進担当】

**大会日時** READY STEADY TOKYO-セーリング：8月17日(土)～22日(木)  
セーリングW杯シリーズ江の島大会：8月25日(日)～9月1日(日)  
いずれも12時～18時

問合せ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会  
☎0570(09)2020(有料。9時～17時(土・日曜日、祝日を除く))



東京2020  
テストイベント



広報ちがさき 2019年(令和元年)8月1日号 No.1124  
●発行/茅ヶ崎市 ●編集/企画部秘書広報課 ●発行日/毎月1日・15日  
〒253-8686 茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 ☎0467(82)1111 0467(87)8118

人口 ▶ 241,991人 (前月比46人増)  
世帯数 ▶ 102,696世帯 (前月比38世帯増)  
(2019年(令和元年)7月1日現在)



この用紙は  
古紙を含んでいます  
茅ヶ崎市長