

いつまでも楽しく、
自分らしく暮らす



第16回

西東京市

介護の日

イベント

2024. **11.15** **金**

11:00～16:30
アスタセンターコート
(田無駅北口アスタビル2階)

西東京市
PR 親善大使
林家久蔵氏

つながる3日間イベント

アスタセンターコート (田無駅北口アスタビル2階)

13日 (水) 「ひきこもり」を考えるイベント	11:00～16:00
14日 (木) 社会を明るくする運動イベント	13:00～16:00
15日 (金) 介護の日イベント	11:00～16:30



主催：西東京市 共催：社会福祉法人西東京市社会福祉協議会

協力：西東京市介護保険連絡協議会

問い合わせ先：西東京市 健康福祉部 高齢者支援課「介護の日」担当 電話：042-420-2815

11:00 ~ オープニング

11:10 ~ 直ぐできる!今やれる!健康寿命の秘訣、教えます!! SOMPO ケア(株)

11:55 ~ 西東京しゃきしゃき体操 西東京しゃきしゃき体操推進リーダー

12:30 ~ 地域サロンの魅力を知ろう! 西東京市社会福祉協議会

13:05 ~ オーラルフレイル予防のすすめ 歯科衛生士

13:55 ~ 知っておきたい上肢(肩・肘・手)の問題 多摩北部医療センター



専門医が、上肢の「痛い」「曲げられない」「しびれている」「こわばる」などの症状について、原因や自分でできる治療法などをご説明します。

腰や膝とは異なり、上肢は問題があっても動けなくなるようなことがないので、放置されがちです。

しかし日常生活や趣味などに大きな支障をきたします。仕方がないとあきらめる前に、本講演を聴いていただき、少しでも日々の生活の質の向上につなげてみませんか。



東京都立多摩北部
医療センター
整形外科医長
スズキ シロウ
鈴木 志郎先生

14:45 ~ 健康けん玉で、楽しく運動を 日本けん玉協会



けん玉は指先しか使わない昔遊びと思ってはいませんか?けん玉は、心身の健康に役立つ、全身運動にもなる素晴らしいツールです。けん玉の知らなかった世界を体験してみませんか。当日はブースを設置して、貸し出し用のけん玉も用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。



日本けん玉協会 副会長
作業療法士&理学療法士
ヨシモト シュウイチ
吉本 秀一先生

15:50 ~ 介護寄席 西東京市 PR 親善大使 林家久蔵氏

16:25 ~ クロージング

常時展示

- ★ 訪問介護ふれあいの場
- ★ 福祉用具展示
- ★ 介護川柳
- ★ 社会福祉協議会PRコーナー
- ★ 日本けん玉協会

介護・看護職員永年従事者表彰

永年にわたり介護に関する職に従事された方の功績に対し表彰します。
※対象となる方の事業所を回り、表彰させていただきます。