

清瀬市水防訓練

5月18日(土)午前9時～11時30分 場 清瀬小学校

※会場に駐車場はありません

清瀬市水防訓練は、台風の大型化や多発する集中豪雨などに備え、防災訓練と並んで重点的に取り組んでいる訓練です。市民の皆さんどなたでも参加できます。☎042-497-1847

◆避難所運営訓練…清小・清中避難所運営協議会の方を中心に避難所運営訓練を実施します。避難所で何が行われているのか、どのような資器材があるのかなど、説明を受け、組み立て体験もできます。

◆東京都マイ・タイムラインセミナー&VR体験…発災時の避難経路など一人ひとりに合ったタイムラインの作成方法を学べる「東京マイ・タイムラインセミナー」を開催します。

また、VRコーナーでは水害時の様子をリアルに体験できます。アンケート回答者には防災グッズをプレゼントします。

◆土のう工法訓練…いろいろな土のうの積み方を学ぶことができます。また、土のう作成を体験できます。

◆備蓄食料品の配布…訓練に参加いただいた方に備蓄食料品を配布します。お帰りの際、受付ブースで備蓄食料品を受け取ってください。

◆防災関係機関による展示ブース…応急給水栓や災害時特設公衆電話などが体験できます。また、消防団ポンプ車、給電車などの車両が展示されます。

認知症の方やその家族が安心して暮らせるように



☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

◆中清戸オレンジハウス ～チームオレンジ清瀬～

チームオレンジ清瀬のメンバーと楽しくお話ししましょう。

☑認知症に関心のある方 日5月

2日(木)・9日(木)・16日

(木)・23日(木)・30日

(木)の午前10時～午後

3時 場 中清戸オレンジ

ハウス(中清戸

一丁目) 費 200円

(お茶、お菓子付き)

◆よってこカフェ in ふわとん

☑認知症に関心のある方 日5月

14日(火)・28日(火)午後2時～4時

(ラストオーダー午後3時30分)

場 Cafeふわとん (上清戸一丁目)

費 お茶代300円(税込み、茶菓子付き)

◆認知症家族会 ゆりの会

家族の立場で今抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーにつなげていくための場所です。

☑認知症の方を介護

しているご家族など 日5月21

日(火)午後2時～3時30分 場生涯

学習センター



詳しくはこちら



詳しくはこちら



詳しくはこちら

令和6年度 胃・大腸がん検診(前期)

集団検診で、胃がん検診と大腸がん検診を同日に行います。

☑市に住民登録のある40歳以上(昭和60年3月31日以前生まれ)の方。各日定員80人(応募者多数の場合は抽選。結果は6月上旬郵送予定) 日7月1日(月)・4日(木)・5日(金)・8日(月)・10日(水)。全日程午前のみ 場しあわせ未来センター

費胃がん検診は1,000円、大腸がん検診は500円。生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付対象者は無料 内胃がん検診=バリウムを飲み、エックス線撮影(内視鏡による検査ではありません)。大腸がん検診=便潜血反応検査 日5月16日(消印有効)までに申込みフォーム、直接窓口またははがきで健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ

※申込みの順番が抽選の結果に影響することはありません。

※電話での申込みはできません。

※対象者など詳しくは、市ホームページ(上記QRコード参照)を確認してください。

記入例(裏)

令和6年度 胃・大腸がん検診申込み

- 1.住所
 - 2.氏名(ふりがな)
 - 3.生年月日
 - 4.電話番号
 - 5.希望する検診(胃がん検診のみ、大腸がん検診のみ、両方受診)
 - 6.受診希望日(複数記入可)
- ※受診希望日は実施日の中からお選びください。



詳しくはこちら

※表面は「2048511健康推進課がん検診担当」と記入してください。市役所専用郵便番号のため、住所は必要ありません。

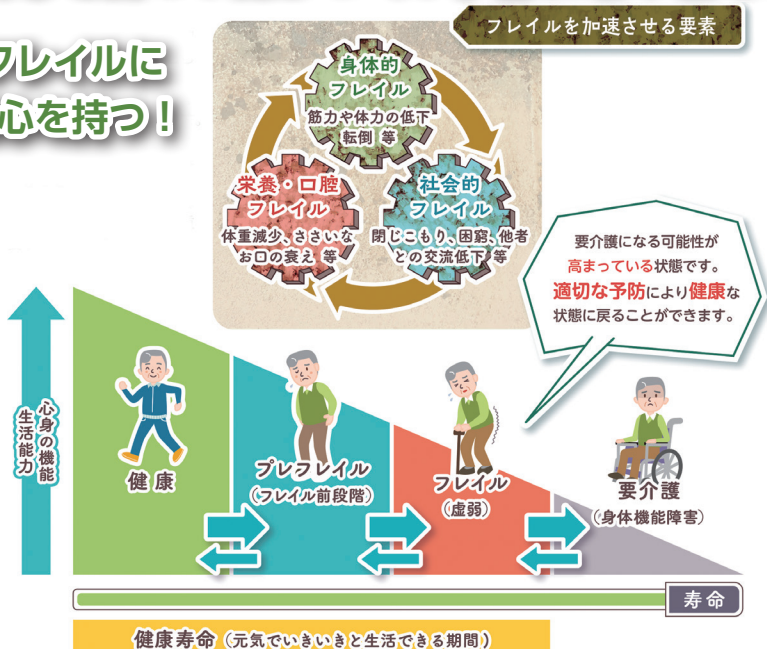
いきいき生活の秘訣はフレイル*予防!

*フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した虚弱な状態をいいます。

フレイル予防の3ステップは…

「関心を持つ! 気がつく! 予防に取り組む!」

フレイルに関心を持つ!



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより(葛谷雅文、日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

◆フレイルに気がつく!

「体力測定」はフレイルに気づくチャンスです。握力や片足立ちなどを測定し、今の体の状態を知っておきましょう。歩行速度や握力の低下がきっかけで要介護状態になることもあります。お近くのシニアの方々がよく集まる通いの場や市の事業でも「体力測定会」を行っていますので、積極的に参加してください。

◆フレイル予防習慣3プラス2!

フレイルの対策は「食べて、動いて、人とつながること」

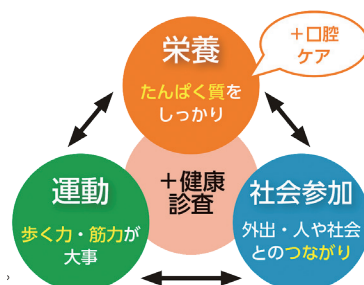
いろいろな食べて健康に! 「年をとったら粗食でいい」は大間違い! 多様な食品を毎日きちんと食べて、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。



| | | | | |
|---------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| さかな | あぶら | にく | 牛乳・乳製品 | 野菜 |
| 干物や加工品 いか、えび、かにも | 加工品、パンにバター ドレッシングなど | ウィンナーやベーコン などの加工品も | チーズ、ヨーグルト などの乳製品も | 緑黄色野菜を たっぷりと |
| 海藻 | いも | たまご | 大豆製品 | くだもの |
| のりやひじきなど 乾物も | ふかして おやつ代わりに | うずらの卵 なども | 豆腐や 油揚げなど | 朝食や、デザートに ドライフルーツも |

合計点が3点以下の人に、気にしてほしい食品がたんぱく質を多く含む肉や魚介類など。お肉には老化防止や筋肉の維持を助ける栄養素が豊富に含まれています。お肉が苦手な人は魚でも大丈夫! 毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。

どんなに少量でも大丈夫。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。



フレイルの対策は左図のように栄養、運動、社会参加に集約されます。この3つをそろえることと「口腔ケア・健康診査」の2つをプラスして習慣化しましょう。

さあ! 今日から始めましょう! ☎介護保険課地域包括ケア係 ☎042-497-2082

今月の納期

◆固定資産税・都市計画税(第1期) ◆軽自動車税(全期) 5月31日(金)までに納めてください。