

福祉

東村山市VVOV・VVOV サポートセンター 「ほっとシテイ東村山」

生活にお困りのかたのため 無料相談窓口を市民センター1階に常設し、次の事業を行っています。

就労準備支援事業
就労に向けた準備が整っていないかたに対して、状況に応じた準備支援を行い、一般就労につなげます。

自立相談支援事業
経済的な問題や心身の問題、家庭の問題など、さまざまな問題を抱え生活にお困りのかたに対し、早期に自立した生活を営めるよう、専門の相談員が支援を行います。

住居確保給付金
離職などにより経済的に困り、住居を失った又は失うおそれのあるかたに対し、限度額を設けた家賃費用を有期で支給し、安定した住居の確保と就労自立ができるよう、専門の相談員が支援を行います。

コラム 医師会

トリアージって何？

去る1月29日、各方面の協力を得て第1回東村山市医師会防災訓練が行われました。大きな地震などの災害で、けがなどをした場合、皆さんはどのような行動をとりますか。たぶん大きな病院に向かうと思いますが、一斉に大勢の人が向かうとなれば、その病院はパンクしてしまいます。非常時には、限られた人材と施設の中で、どれだけ最大限の医療を提供できるかが問題となります。そのために必要な選別が「トリアージ」で、まず皆さんが向かう「緊急医療救護所」で行われます。また、災害支援病院・災害拠点病院と分かれているのも各病院の能力を最大に発揮させるためなのです。

士の負傷の具合を選別して策を立てたことが始まりですが、時代が経つにつれてその考えが災害医療に取り入れられたようです。重症度を4つに分けて「その時点での治療の必要性」を選別します。
発災時には誰もが助かりたいし、医療者も負傷者全員を助けたいと思っています。しかしそこには「非常時」という現実があります。近くの大きな病院へ行っても、非常時は治療がすぐには受けられないでしょう。まず皆さんが向かう緊急医療救護所は、自分の周囲のどこに設置されるのか、市の情報を常日頃から確認し、発災時には「おたがいさま」の精神で、皆さんが協力し合うことが大切です。

東村山市医師会

健康

元気アップ事業 ふまねっと体験会 参加者募集

「ふまねっと」とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的な、マスキに沿って歩く頭と身体とのトレーニングです。
日4月20日(木)午後2時～4時
場秋津公民館(秋津町2-17-10)

市内在住で介助なしで歩行できる65歳以上のかた、先着30名程度
※動きやすい服装と靴で
申電話で東部地域包括支援センター(☎392・6388)へ

脳活性化教室
日5月12日(金)・26日(金)午前10時～11時30分(全2回)

場スポーツセンター
※車以外での来場にご協力ください。
市内在住・在勤のかた、35名程度
※運動のできる服装で

脳への刺激を目的とした運動指導
※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。
講東京ドームスポーツセンター

申直接(返信用はがき持参)
又は往復はがきに必要事項と年齢を明記し、4月30日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ
※参加決定は、5月2日(火)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。

ロコトレ教室

運動器の衰えを予防するロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で自立した生活を送りたい。
日5月23日(火)・30日(火)午前10時～11時30分(全2回)
場廻田公民館(廻田町4-19-11)

市内在住・在勤で少し足腰が弱ったと感じているかた、20名程度
内ストレッチや簡単な筋力トレーニング、看護師や管理栄養士による講話など

申直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、4月30日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

03久米川町3-30-15)へ
特記事項性別・年齢
※応募者多数の場合は人数、日程等を調整し、5月2日(火)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。
場スポーツセンター(☎393・9222)

スマートライフ講演会+健康エクスサイズ
講演「フレイル(虚弱)の対策と予防―実践的な運動療法と食事療法―」
日5月27日(土)午前9時30分～正午

場スポーツセンター
※車以外での来場にご協力ください。
市内在住・在勤のかた、50名程度

内講演会、日常生活に取り入れられる簡単な運動指導
※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。
講酒井雅司氏(緑風荘病院院長)ほか

持室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物等
※運動のできる服装で
申電話、直接又は往復はがきに必要事項と年齢を明記し、4月30日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

※参加決定は5月2日(火)以降に通知します。定員に満たない場合は同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)
★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。
※詳細はHPをご覧ください。
場スポーツセンター(☎393・9222)

※詳細はHPをご覧ください。
場スポーツセンター(☎393・9222)

子育て支援課から

場いきいきプラザ2階

5月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 対象生年月日, 日程, 受付時間. Rows include 3~4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

※対象者にはすでに通知しました。通知のないかたはお問い合わせください。

土曜日版ハローベビークラス(両親学級)

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Content: 開催日に妊娠16~32週の安定期のかたとパートナー、先着20組, 5月20日(土)午前9時30分~正午(15分前から受付開始), 助産師 保健師

内お産の進み方など助産師の話、沐浴実習、妊婦体験など
持母子健康手帳、平日版に参加されたかたは「ママパパ学級」の冊子
申4月24日(月)~5月12日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項2人の氏名(ふりがな)・出産予定日・出産回数(初産/経産)

ぱくぱく離乳食

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Content: 離乳食を始める親子・始めたばかりの親子、先着20組, 5月24日(水)午前10時30分~11時45分(15分前から受付開始), 管理栄養士 保健師

内離乳食の始め方・進め方の話、離乳食の調理方法(保護者向け試食あり)、乳児期の特徴と事故防止について
持母子健康手帳
申4月24日(月)~5月12日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項お子さんの生年月日・離乳食の回数

5月の幼児学級(栄養編)

Table with 3 columns: 対象, 日時, 講師. Content: 生後1歳2か月~1歳9か月未満のお子さんと保護者、先着15組, 26日(金)午前10時30分~11時45分(15分前から受付開始), 管理栄養士 保健師

内幼児期の食生活の話(お子さん向け試食あり)
持母子健康手帳、お手ふき・エプロン
申4月24日(月)~5月12日(必着)(下段申し込み方法参照)
特記事項お子さんの生年月日・アレルギーの有無(食品名)

申し込み方法 教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は、直接子育て支援課(いきいきプラザ3階)へ