

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

## 介護予防

**みんなで続ける！介護予防体操**  
簡単筋トレで、フレイル・感染症に負けない体力をつける

みんなで続けやすい簡単な筋トレで体力低下を予防しましょう！現在YouTubeで公開している羽村市フレイル予防体操を、リハビリテーション専門職が紹介します。

**日時** 1月26日(金)午前10時～11時30分  
**会場** コミュニティセンターホール  
**対象** 介護予防に関心のある方  
**定員** 10人(申込順)

**持ち物** タオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装でお越しください。

**内容** 介護予防、「フレイル」とは何か、椅子を使った体操実技、体操を継続するための「3か月応援メニュー」

**申込み・問合せ** 1月4日(木)から、電話、Eメールまたは直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)197へ

☎304200@city.hamura.tokyo.jp  
※Eメールで申し込むときは、タイトルに「みんなで続ける！介護予防体操申込み」、本文に「住所、氏名連絡先」を記入してください。



**配信日時** 1月12日(金)  
午前9時～2月12日  
(月・休)午後5時

※視聴時間：約40分間

**共催** (公財) 明治安田こころの健康財団、羽村市

**問合せ** 子育て相談課母子保健・相談係(保健センター内) ☎694

## スマートフォン体験会

スマートフォンを使っていない方や操作に慣れない方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、教室形式の体験会です。

**日時** 2月3日(土) ①午前9時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～4時30分(①②は同内容です)

**会場** コミュニティセンター第一研修室

**対象** 都内在住の60歳以上で、スマートフォンを持っていない、または使い慣れていない方

**定員** 各回20人(申込多数の場合は抽選。結果は抽選に外れた方のみ連絡します)

※自分のスマートフォンについて相談したい場合は、お持ちください。  
**内容** 電源の入れ方、タップ・スワ

## 区画整理事業

**羽村駅西口地区の都市基盤整備に関する検討報告書がまとまりました**

4月から進めてきた「羽村駅西口地区の都市基盤整備に関する検討」が、報告書としてまとまりました。市公式サイトまたは区画整理課で見ることができます。

**問合せ** 区画整理課総務係(内)289



## 講演会・講座

**令和5年度 発達支援講演会(期間限定動画配信)**

**注意欠如・多動症(ADHD)の理解と支援**

注意欠如・多動症について、その全体像を話します。環境調整や、より良い日常生活の工夫、周囲の接し方、薬物療法など、ADHDについて関心のある方は、ぜひ視聴してください。

**講師** 岡田 俊さん(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 知的・発達障害研究部長)

イブ・ピンチ、文字入力、安全・安心に使用するための知識など、コミュニケーションツール(SNS、チャット、ビデオ通話など)

**講師** 東京都委託のスマートフォン専門講師

**主催** 東京都デジタルサービス局戦略部

**申込み・問合せ** 1月26日(金)までに、必要事項を、電話またはファクスで、スマートフォン普及啓発事業事務局へ ☎050-5536-6049

(年末年始を除く月々金曜日の午前9時～午後5時)  
FAX 050-35588-6337

### 【必要事項】

希望の日時・会場、カナ氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォンの有無、スマートフォンの試用希望の有無  
※参加者でスマートフォンを持っていない方を対象に、スマートフォン試用(試用期間：約1か月)の申込みを受け付けます。

## 健康管理術

健康管理術

健康課(保健センター内) ☎625

**疲れた時、つらい時に自分でできることは？**

ちょっと身体の具合が悪い、でも薬を飲んだり医者に行ったりするほどでもない。そんなとき、皆さんはどうしますか。温かくて消化の良いものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったりしませんか。

このように自分でできる範囲で自分の面倒をみることに、これが「セルフケア」です。セルフケアは身体はもちろん、心が疲れた時にも有効です。心と身体は常に一定ではありません。無理せず、今できることをしていきましょう。

**心と身体のセルフケア おすすめのメニュー**

○身体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心と身体をリフレッシュさせ、睡眠リズムを整える作用があります。「ああ、スッキリした!」と思えるくらいの軽さを目標に近所を散歩したり、緑の多い公園などで過ごすみましょう。

○今の気持ちを書いてみる

書くことの効果は主に2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、

客観的に見られるようになること。もう1つはそれまで思いつかなかった選択肢に、自分で気付けるようになること。これは書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

**○腹式呼吸を繰り返す**  
不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、息が上がってくる場合があります。こんなときは意識して「深い呼吸」をしてみよう。リラックス効果が得られます。

ストレスの要因や感じ方は人によって違います。自分のストレスサインを知り、早めにセルフケアするのが、悪化させないポイントです。自分に合ったセルフケアを探してみてください。

参考：厚生労働省ウェブサイト「こころもメンテしよう！若者を支えるメンタルヘルスサイト」

健康課(保健センター内)では、保健師・管理栄養士による体調や食事、心の相談に応じています。気軽に相談してください。

## 「はたちの献血」キャンペーンに合わせて行います

### 第34回 羽村市献血キャンペーン

**献血と救急法講習会**  
救急法講習会はどなたでも参加できます。献血できない方も、ぜひ会場へ!

**日時** 1月18日(木)午前10時～正午、午後1時15分～4時(救急法講習会…午前10時30分から)

**会場** 五ノ神会館(羽村駅東口)

**対象** 【献血】16～69歳の方(65歳以上の場合は、60～64歳のときに献血経験のある方) 【救急法講習会】どなたでも

**内容** 【献血】400ml・200ml献血 【救急法講習会】心肺蘇生やAEDの使用方法などの救命処置の講習(15分間程度)

※駐車場はありません。

**主催** 羽村市献血推進協議会

**問合せ** 健康課(保健センター内) ☎623



献血できない方



## 1月のテレビはむら

### 新春ブラはむら(仮) 市長とアレSP



▲YouTubeはこちら

羽村市長とテレビはむらレポーターが市内を散歩し、羽村の魅力を紹介していく「新春ブラはむら(仮)」。

3回目となる今回は、小作方面に行きました。今年もテレビはむらをよろしくお祈りします!

※番組は変更になる場合があります。

**問合せ** 秘書広報課広報・シティプロモーション係 ☎505

【ケーブルテレビ(毎日放送、1日・15日更新)】  
TCN055ch 午前9時～/午後5時～/午後9時～  
【地上デジタル放送(毎週土曜日放送)】TCN 地上デジタル10ch(101ch) 午後1時30分～/午後5時～/午後9時～  
【YouTube】羽村市公式動画チャンネルで公開

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。