

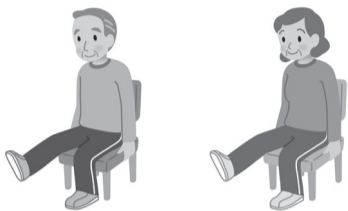
凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

福祉

高齢者の暮らしを拓げる「10の筋トレ」体験講座

▶とき=2月2日(水)10時~11時30分 ▶ところ=常盤台地域センター ▶内容=介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験 ▶講師=上板橋病院理学療法士 作本奈々子 ▶対象=区内在住で、地域の方と筋力トレーニングを始めたい個人・グループ ▶定員=40人(申込順) ▶申込・問=1月17日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120



認知症サポーター養成講座

▶とき=2月15日(火)14時~15時30分 ▶ところ=高島平図書館 ▶内容=講義「認知症の症状・支援方法」※受講者には、認知症サポーターカードを差し上げます。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者 ▶定員=30人(申込順) ▶申込・問=1月17日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための交流会

▶とき・ところなど(各1日制)=表1参照 ▶内容=交流・情報交換 ▶対象=認知症の方を介護している家族※定員など詳しくは、お問い合わせください。 ▶申込・問=電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

表1 認知症の方を介護する家族のための交流会

とき	ところ	会名称
A 2月2日(水)・3月2日(水)	成増アクトホール	きずな
B 2月3日(木)・3月3日(木)	グリーンホール503会議室	板橋地区
C 2月8日(火)・3月8日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
D 2月9日(水)・3月9日(水)	おとしより保健福祉センター	男性家族交流会
E 2月16日(水)・3月16日(水)		ひだまり
F 2月17日(木)・3月17日(木)	きたのホール	やすらぎ
G 2月18日(金)・3月11日(金)	高島平地域センター	桜の会

※13時30分~15時30分(○は14時~16時)

障がい者福祉センターの講座

A 医療的ケアに関する研修 ▶とき=2月9日(水)13時~15時 ▶内容=講義 ▶講師=重症心身障害児療育相談センター管理者等々力寿純ほか ▶対象=医療的ケア児・者を支援している、または支援を検討している方など ▶定員=50人

B 事業者向け障がい者虐待防止研修 ▶とき=2月16日(水)13時30分~16時 ▶内容=講義 ▶講師=(一社)アクティブケアアンドサポート 丸山みどり ▶対象=区内の障がい福祉サービス事業者 ▶定員=80人

[A/Bいずれも]

※オンライン会議システム「Zoom」を使用※申込順 ▶申込=1月17日(月)朝9時から、(獨)東京援護協会ホームページ

C 健康ヨガで心と体のリフレッシュ ▶とき=1月29日(土)・2月12日(土)、各1日制、14時~16時 ▶講師=ヨガインストラクター 石田友美 ▶対象=区内在住・在勤の方(未就学児は保護者同伴) ▶定員=各日15人(申込順) ▶費用=30円 ▶ところ・申込=1月17日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター※申込記入例(4面)の項目と希望日、保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。



D 発達障がいセミナー ▶とき=2月1日(火)~3月22日(火) ▶内容=講義「障がい者の生きづらさを考える」※動画配信 ▶講師=立教大学教授 結城俊哉 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶申込=1月17日(月)~2月28日(月)に、(獨)東京援護協会ホームページ

[A~Dいずれも]

▶問=障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

傍聴

地域自立支援協議会

▶とき=1月31日(月)10時から ▶ところ=大会議室B(区役所9階) ▶内容=地域生活支援拠点等の検討など ▶定員=5人(申込順) ▶申込・問=1月17日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課自立支援係(区役所3階②窓) ☎3579-2089 ☎3579-4159 f-jiritsu@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

国民健康保険運営協議会

▶とき=2月25日(金)15時~17時 ▶ところ=大会議室B(区役所9階) ▶内容=国民健康保険条例の一部改正など ▶定員=5人(申込順) ▶申込・問=1月17日(月)朝9時から、電話で、国保年金課管理係 ☎3579-2401

休みます

前野ホール ▶とき=1月25日(火)9時~12時※施設清掃のため ▶問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

徳丸ふれあい館 ▶とき=2月2日(水)※設備点検のため ▶問=徳丸ふれあい館 ☎3934-8627(火曜休館)

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど=表2参照 ▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族※もの忘れで医療機関にかかっていない方 ▶定員=各回1人(申込順) ▶申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
2月3日(木)	区役所(2階⑤窓)※申込は仲宿おとしより相談センター ☎5944-4611
2月7日(月)	高島平地域センター※申込は三園おとしより相談センター ☎3939-1101
2月14日(月)	徳丸おとしより相談センター ☎5921-1060
2月18日(金)	清水おとしより相談センター ☎3558-6500
2月25日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485

※13時20分から・14時から、各1回制。

尿もれ予防体操教室

▶とき=2月16日(水)10時~11時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=講義・実技 ▶講師=センター保健師 ▶対象=区内在住・在勤の女性 ▶定員=20人(申込順) ▶持物=ハンドタオル ▶申込・問=電話で、女性健康支援センター ☎3579-2306

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(11月3日~23日)

▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶蓮根仲町会1万円 ▶蓮根東寿会3万4503円 ▶伊藤康治5万円 ▶福祉の森サロン1団体5000円 ▶問=(獨)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

講演会「任意後見制度と法定後見制度」

▶とき=2月15日(火)14時15分~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶講師=東京弁護士会 土肥尚子※手話通訳あり ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=70人(申込順) ▶申込・問=1月17日(月)朝9時から、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター ☎5943-7070 ※聴覚障がいがある方のみFAX(3964-0245)で申込可。申込記入例(4面)の項目と参加人数を明記。

いたばし区民文芸

11月・12月分

歌壇 宇田川寛之 選

▼天 三升の米ごしごとと研いだ日々 思い出し炊く一合の米 和田ふみ緒

▼地 ジャガ芋を包む新聞故郷(ふるさと)の皺を伸ばせばふるさとの声 伊藤恭一郎

▼人 出たいとき出(い)でくる夢のかあさんは冗談ばかり言って「バイバイ」 久保親二

▼評 天賞、大家族の多忙だった遠い記憶を懐かしみつつ、今では一合で充分になってしまったさびしさを詠む。地賞、故郷の新聞に包まれているのだ。その皺を伸ばすと声が聞こえてくる。人賞、会いたいと思っても会えない亡き母だが、夢の中で思いがけず会えた喜び。

俳壇 中村和弘 選

▼天 被災地や枯野に漁船深すわり 金井順子

▼地 むささびや五重塔に爪の跡 鯉石忍

▼人 廃校の尊徳像へ稲雀 和田幸久

▼評 天賞、東日本大震災の恐ろしい光景を思いおこす。漁船を陸地深く押し上げた津波の威力。地賞、鼯鼠は夜行性で樹から樹へ滑空。五重塔にその爪跡。その意外性。人賞、廃校の一宮尊徳の銅像に、その徳を慕うかのように稲雀。

川柳 尾藤川柳 選

▼天 平穏な日々にはためく古暖簾 野村みどり

▼地 心まで青に染まって窓を見る 坂井傑

▼人 目に見えぬコロナが潜むカレンダー 多田統一

▼評 天賞、続くコロナ禍によって平凡な日常の大切さに気付かされた。「古暖簾」は、その象徴。地賞、「青に染まる」という気分は読み手によって変わるかもしれないが、現実の空と心の空が重なる心理が「窓」に象徴される。人賞、12月、日本の新規コロナ感染者数は落ち着きを見せているが、見えぬ敵への警戒。非掲載作品の水準も高くなつた。やはり、コロナ絡みの句がまだまだ続くよう。

いづれも

▼申込・問=2月1日(必着まで、はがきに部門(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人1部門1作品で未発表のもの)と必要事項申込記入例4面参照を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014大山東町51-1) ☎3579-13130 ※文字は楷書で丁寧に。漢字にはふりがなも明記。※入選作品の他誌への投稿はご遠慮ください。