

# いきいきシニアライフ

## 高齢者のつどい

歌謡ショー等を行います。出演は、石原詢子さん、松村和子さん、若林秀和さんほか。今年度から2階席も抽選です。来場の際は公共交通機関等をご利用ください。



石原詢子さん



松村和子さん



若林秀和さん

☎9月15日現在、75歳以上の市民の方☎10月26日(土)、時間は下表のとおり☎たましんRISURUホール☎各地区担当の民生委員にお申し出ください。入場整理券等をお渡しします。

地区(町名)	時間
砂川、幸、泉、上砂、一番、西砂	午前10時45分～正午
曙、高松、緑、栄、若葉、柏	午後1時30分～2時45分
富士見、柴崎、錦、羽衣	午後4時15分～5時30分

開場は、いずれも30分前

☎福祉総務課調整係・内線1490

## たちかわ健康体操お届け便

体操の体験会です☎動きやすい服装、飲み物、タオル☎いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係☎(540)0200☎(529)8714へ

日程	会場
9月30日(月)	栄町南部自治会館(栄町4-28-1)
10月1日(火)	西砂第三学童保育所
4日(金)	西砂川病院(砂川町8-2-3)
7日(月)	シルバーピア柴崎(柴崎町5-13-2)
10日(木)*	マロン薬局西国立店(錦町4-3-1)
11日(金)	江ノ島道東住宅集会所(栄町5-21-1 6号棟)

時間は午前10時～11時30分

\*10月10日(木)は午後1時30分～3時

## 敬老金の贈呈

9月15日現在、88歳と99歳以上の方に、長寿をお祝いして敬老金を贈呈します。今年度から支給方法が口座振込となりました。対象の方には案内の通知を郵送します。同封の「依頼書」に口座番号等を書いて押印し、返信用封筒で提出してください。☎福祉総務課調整係・内線1490

## 出張暮らしの保健室

看護師等が個別に健康相談に応じます。直接会場へ☎9月28日(土)午前9時～10時☎都営立川幸町2丁目アパート自治会集会所(幸町2-34)

☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

## 看取り支援講演会

参加者にはエンディングノートを配布します。

●看取り士～看取ることによって手渡される命のバトン  
看取り士の方の思いや活動のお話を聞きます☎市民の方☎9月27日(金)午後2時～3時30分☎若葉会館☎看取り士・清水直美さん☎60人(申込順)☎北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

●自分らしい最期を迎えるための終活～相続(争族対策)編  
「幸せな人生だったと思える最期をどのように迎えるのか」を考え、適切な看取りについて学びます☎市民の方☎10月10日(木)午後2時～4時☎幸学習館☎相続診断士・依田光弘さん☎120人(申込順)☎9月10日(火)から北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339へ

## アクティブ体操・秋コース

転ばない体づくりを目指します☎65歳以上の市民の方☎10月～令和2年3月の第4土曜日(11月と12月は第3土曜日)、午後1時30分～3時(全6回)☎高松学習館☎25人(抽選)☎9月21日(土)[消印有効]までに、往復はがき(1枚につき1人)に「アクティブ体操・秋コース」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、中部たちかわ地域包括支援センター☎(〒190-0011高松町2-27-27)☎(540)2031へ

## シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます☎市内在住の57歳以上の方☎・場☎10月9日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)☎10月17日(木)＝砂川学習館☎10月18日(金)・31日(木)＝女性総合センター☎10月23日(水)＝幸学習館、いずれも午後1時30分から☎前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

## 高齢者安全運転支援セミナー

高齢ドライバーの運転 家族は?親は?安全か?!

9月27日(金)午前10時～正午(午前9時30分開場)

会場 市役所1階多目的プラザ

高齢ドライバーが加害者になってしまう交通事故のニュースをよく耳にします。個人差はありますが、加齢による身体機能の変化は誰にでも起こります。市内の交通事故発生状況や運転免許証返納手続きを紹介し、運転免許証返納だけでは解決できない「どうしたら重大な事故を防止できるのか」という問題を考えます。会場では、安全運転ができていないかを確認できるアクセスチェッカーを体験できます。また、特殊詐欺被害防止のための警告音が出る「サギストッパー」(右記参照)の配布も行います。直接会場へ☎50人(先着順)

☎市高齢福祉課・内線1479

## 運転免許証の自主返納

運転免許証の有効期限内に免許証を返納した方は、「運転経歴証明書」の交付を申請できます。「運転経歴証明書」は運転免許証と同じように身分証明書として使うことができます。また、「運転経歴証明書」を提示すると、高齢者運転免許自主返納サポート協議会の加盟店や美術館などで、割引などさまざまな特典を受けることができます。

☎警視庁交通総務課交通安全対策第一係☎03(3581)4321〔代表〕

## サギストッパーとは?

立川警察署が考案した防犯グッズ。電話の受話器に貼り付けます。受話器を持ち上げると音声で詐欺への注意を呼びかけます。

☎市生活安全課☎(528)4376



お金の話、カードの話は詐欺です。だまされしないで!