

10月1日現在（前月との比較）	
世帯数	63,801世帯（38世帯増）
人口	132,291人（57人減）
（男）	66,423人（31人減）
（女）	65,868人（26人減）

# 11月11日は介護の日

「介護」に関わるのは高齢者や介護職の方だけではありません。地域に暮らすすべての人で支え合っていくのが、これからの「介護」です。市では「介護の日」にちなんでイベントを開催します。この機会に、介護について考えてみませんか。

問い合わせ 高齢者支援課



## 家族介護教室「認知症の介護～いのちのかけがえのなさ～」

時間 午前10時～11時30分  
対象 市内在住の高齢者・介護している家族、近隣の援助者等  
内容 認知症の原因別の症状・経過・対処法、認知症と食事・便秘との意外な関係性など  
講師 菜の花クリニック顧問 佐藤 猛氏  
定員 先着30人程度（予約制）  
申し込み 2日～13日に電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ

## ゆめうめちゃんと梅っこ体操！

時間 午後1時～1時20分（零時40分受付開始）  
定員 先着30人程度 直接会場へ



## フレイルチェック・健康相談会、介護のお悩み相談会

時間 午後1時30分～3時30分  
直接会場へ

## 「正しい杖や靴の選び方・使い方講座＆歩き方チェック」・「のみこみ力アップ！のどトレーニング講座」

時間 ①午後1時30分～2時②2時10分～2時40分③2時50分～3時20分  
定員 各回先着10人程度（予約制）  
申し込み 2日～13日に電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

### ◆いずれも

日程 11月16日（月）  
会場 市役所2階204～206会議室  
費用無料

### ◆その他

11月9日（月）～13日（金）に市役所1階ロビーで、パネル展示や介護DVD紹介などを行います。



## おうめ生活サポーター養成研修～小さな手助け、大きな生きがい～

市の介護予防・日常生活支援総合事業では、元気な高齢者等が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事支援を行うサービスを実施しています。

このサービスの担い手を養成するための研修を実施します。

日時 12月7日（月）、14日（月） 午前9時～午後4時  
会場 市役所2階204～206会議室  
対象 研修修了後に青梅市社会福祉協議会または青梅市シルバー人材センターに登録し、市内で活動（報酬あり）できる40歳以上の健康な市民

内容 介護保険制度の概要、介護従事者の心得や倫理、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義

※研修修了者には、修了証を発行します。

講師 介護福祉士 ほか（予定）

定員 先着50人（予約制） 費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 11月2日～30日に電話または直接高齢者支援課包括支援係（市役所1階）へ



## 家庭内で感染しない、感染させないために

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

新型コロナウイルスの家庭内感染が増加しています。大切な家族や重症化リスクの高い高齢者を守り、重症者を増やさないよう、感染予防を徹底しましょう。

### 家庭内感染を防ぐためのポイント

- ▷こまめにうがいと手洗いをする。
- ▷タオルや歯磨き用のコップなどは共用しない。
- ▷料理は大皿料理を避けて、一人分ずつ盛り付ける。
- ▷ドアノブなどの共用部分はこまめに消毒する。
- ▷日中は定期的に換気をする。
- ▷洗っていない手で顔を触らないようにする。
- ▷会話をする時は、家でもマスクを着用する。
- ▷近距離では、長時間話さない。

### 新型コロナウイルス感染症に「感染したかな？」と思ったら

強いだるさや息苦しさがある方、かぜのような症状や発熱が続く方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

なお、かかりつけ医が休診の場合やかかりつけ医がない方は、下記へご相談ください。

▷月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時…西多摩保健所新型コロナ受診相談窓口 ☎ 22-6141

▷月～金曜日 午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日の終日…都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎ 03-5320-4592