

## 行政書士による個別終活・相続相談会 (予約制)

相続・遺言・お墓・空き家など終活における不安や悩みを解消する相談会を開催します。

日・所①9月11日(金)・富士見地域福祉センター

②18日(金)・深大寺地域福祉センター

③24日(休)・金子地域福祉センター

④30日(休)・文化会館たづくり3階302会議室

時午後1時15分～、2時15分～、3時15分～

定各申し込み順2組(空きがあれば、当日受付可)

費無料

申 各回開催日の前日までに東京都行政書士会調布支部 ☎042-446-6720 (平日午前10時～午後4時)

(高齢者支援室)

## 調布ゆうあい福祉公社相談事業

### A内科医師による個別相談

日9月17日(休)午後1時30分～3時

### B弁護士による法律相談

日9月18日(金)午前10時30分～正午

### C精神科医師による個別相談

日9月29日(火)午前10時30分～正午

### A～C共に

定各回申し込み順2人(1人40分)

費無料

所申 前日までに電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711

## 認知症の方を介護する家族のための 介護者講座(全7回)

日①9月25日(金)②10月2日(金)③9日(金)④16日(金)⑤23日(金)⑥30日(金)⑦11月6日(金)

時午後1時30分～3時20分

所文化会館たづくり11階1103学習室

開現在認知症の方を介護している市民で自分の気持ちや生き方を振り返りたい方

演北村世都(公認心理師)

定申し込み順12人

費無料

申 8月21日(金)～9月4日(金)に電話で高齢者支援室

☎042-481-7150

## 簡単！ 10の筋力トレーニング講座



専用  
フォーム

日9月29日(火)午後2時～3時30分

所緑ヶ丘地域福祉センター

開65歳以上の市民で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者の認定を受けていない方。医師から運動制限を受けている方は医師の許可を得て受講

定申し込み順25人

申 8月21日(金)から専用フォームまたは電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

## 認知症サポーターステップアップ講座 「認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして」

認知症の方や家族・住民・専門職と一緒に活動するボランティアチームであるチームオレンジの取り組みや認知症の方への声のかけ方を学び、サポーター同士で実際に声をかける地域見守り訓練を実施します。

日9月30日(水)午後2時～4時

所市民プラザあくろすホール

開市内在住・在勤・在学の認知症サポーター養成講座修了者

定申し込み順50人

費無料

申 公財)調布ゆうあい福祉公社

☎042-481-7711

## 就労講演会「精神障がい・発達障 がいのある方が企業で働くために」



専用  
フォーム

障害者雇用に取り組む企業と企業就労当事者が体験談を話します。

日10月3日(出)午後2時～4時(1時30分開場)

所こころの健康支援センター2階こかげ

定会場受講：申し込み順50人

費無料

開会場受講：8月21日(金)～10月2日(金)に電話で申し込み 動画視聴：8月21日(金)～10月5日(月)に専用フォームから申し込み

開当日の動画は12月1日(火)～令和9年1月8日(金)に視聴可

申 こころの健康支援センター就労支援室ライブ

☎042-426-9161 (社会福祉協議会)

## 「人生100年時代」の オーラルフレイル予防

年齢を重ね、筋力や心身の機能や活力が衰えてきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。その中でも、かむ力や飲み込む機能などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といい、滑舌が悪くなった、口が乾くなども症状の一つです。

口は栄養素の取り込み口です。オーラルフレイルを予防することが、全身のフレイル予防のポイントです。

### オーラルフレイルの予防のために

#### 【予防1 口の中をきれいに保つ】

食後は歯をみがき、歯周病の悪化や歯を失うことを予防しましょう。糸ようじや歯間ブラシなどの使用もお勧めです

#### 【予防2 かかりつけ歯科医をもつ】

定期的にかかりつけ歯科医院へ受診し、口腔内の確認や専門的なクリーニングをしてもらいましょう。「むせやすい」、「食べこぼしが多くなった」など気になり始めたら歯科医院で相談しましょう

#### 【予防3 口腔体操をする】

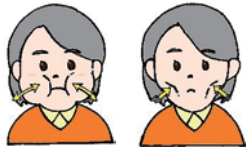
口に入れる、飲み込む、話すために使う機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

申 高齢者支援室 ☎042-481-7150

### いつでも 簡単にできる！ 口腔体操の例

#### ●唇の周りの筋肉を鍛える

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



#### ●唾液を出すマッサージ

耳の下からあごに向かって、あごの下のやわらかい部分を、5カ所位に分けて親指で優しく押す



#### ●飲み込む力を鍛える

舌を軽く前に出して口を閉じ、唾液を飲み込む



## 暮らしの情報

## 住まい・街づくり・環境

### 調布都市計画の決定・変更の縦覧

①西調布駅周辺地区地区計画・用途地域・高度地区の変更②神代団地地区地区計画の決定・神代住宅一団地の住宅施設の廃止

告示日/8月4日

縦覧場所・調まちづくり推進課(市役所7階)

☎042-481-7444

### 飛田給三丁目土地区画整理事業の 事業計画の縦覧

告示日/8月20日

(木)

縦覧期間/8月21

日(金)～9月3日(休)

時午前8時30分～

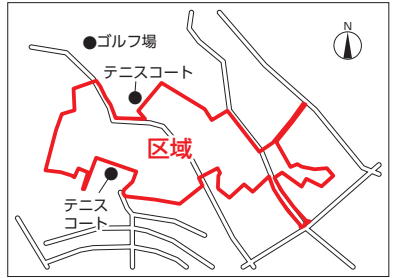
午後5時

縦覧場所/市調、

市役所7階まちづ

くり推進課(平日)、市役所1階庁舎管理員室(土・日曜日) 意見書提出/8月21日(金)～9月17日(休)に東京都都市整備局区画整理事業 ☎03-5320-5132

調まちづくり推進課 ☎042-481-7444



### 都市計画の案に関する縦覧

#### ①調布駅周辺地区・布田地区

都市計画の案/

・調布都市計画地区計画調布駅周辺地区地区計画の変更

・調布都市計画地区計画布田地区地区計画の変更

・調布都市計画用途地域の変更

・調布都市計画高度地区の変更

・調布都市計画防火地域及び準防火地域の変更

告示日/8月21日(金) 縦覧・意見書提出期間/8月21日(金)～9月4日(金)(平日午前8時30分～午後5時)

#### ②特別用途地区

都市計画の案/調布都市計画特別用途地区調布市防災

・スポーツレクリエーション推進地区の案

告示日/8月24日(月) 縦覧・意見書提出期間/8月24日(月)～9月7日(月)(平日午前8時30分～午後5時)

#### ①②共に

縦覧場所/市調、まちづくり推進課(市役所7階)

開意見書提出方法などの詳細は市調参照

意見書提出先・調まちづくり推進課

☎042-481-7453

### 緑ヶ丘二丁目地区地区計画の変更に関する まちづくり懇談会(オープンハウス形式)

日①8月28日(金)午後6時30分～8時

②29日(出)午前10時～11時30分(①②共に入退場自由)

所緑ヶ丘小学校体育館

申 まちづくり推進課 ☎042-481-7444

### 住まいの相談窓口



専用フォーム

| 内 容         | 日 程      | 締め切り日  |
|-------------|----------|--------|
| 住宅リフォーム     | 9月16日(水) | 7日(月)  |
| 分譲マンション管理   | 17日(木)   | 8日(火)  |
| 住まいの終活(空き家) | 18日(金)   | 11日(金) |

時午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

定各回申し込み順3人 費無料

申 調専用フォームから申し込み、または電話・Eメールで住宅課(市役所7階) ☎042-481-7545

日 jyutaku@city.chofu.lg.jp