令和2年度 第2回 運営委員会議事録

令和2年8月12日（水）　10時00～11時00分　於 区民ひろば富士見台

1. 認知症予防とフレイル予防につながるプログラム

* 健康長寿医療センターからモニター募集の案内
* 申込希望者は8月28日までに関川さんへ

（FAX　03-3956-9083　、Ｅ-mail nsekikaw@a.toshima.ne.jp

[参加要件]

　　　　1）65～85歳で運動/食事等の制限のある病気でない事(骨関節疾患、腎不全他)

　　　　 2) 認知機能検査が不可能な病気でなく、頭部MRI(CT)の検査可能な事

　　　　 3) 認知症の検査を受けてなく、各プログラムに参加可能な方　・・・・・

　　　 [参加決定者のスケジュール]

　　　　　＊検査チェックおよび抽選による該当者は9月に「プログラムグループ」と

「健康モニターグループ」の二つのグループに分けられ健康モニターに選ばれ

　た

人は初回に当部MRI,血液検査等、定期的に各種認知機能検査・体力検査を無

料で受けられる

　　　　　検査会場：健康長寿医療センター研究所

　　　　　・第一部　10月上旬　2時間程度　認知機能検査、体力検査等

　　　　　・第二部　10月上旬(土、日)8時～14時1日のみ2時間、MRI,血液検査、

尿検査等

　　 「プログラムG」

・介入期間（‘20.10～21.4）事前健康診査、脳トレ(平日の週一回)運動指導、

栄養指導、定期健康診査

　・観察期間（‘21.4～21.10）脳ﾄﾚ(平日の週一回)、運動指導、栄養指導、

定期健康診査

　　　　・観察期間（‘21.10～23.3）脳ﾄﾚ(平日の週一回)、運動指導、栄養指導、

定期健康診査

　　「健康モニターG」

・介入期間（‘20.10～21.4）事前健康診査、定期健康診査

　　　　・観察期間（‘21.4～22.10）定期健康診査

　　　　・観察期間（‘未定～22.3）定期健康診査

＊金銭的負担はなく(除く交通費)、健診一回当たり謝礼あり(1000円クオカード)

２. グループ活動発表会・開催についての検討

　　 　 日時＆場所：10月29日(木)13:30～16:30　としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

＊当会発足20周年記念と兼ねて開催予定であったが、コロナ騒ぎで中止

3. 令和2年度 年会費の徴収

　　　＊年会費(2,400円/人→(2,000円/人)を8月の運営委員会(8/12)で納入

4．介護予防大作戦*！*inとしま2020

[ウォークラリー]

日　時：10月1日(木)～８日(木)　10:00～15:00　（除く日曜日）

　 場　所：東池袋フレイル対策センター他、区内公共施設

　 その他：ウォークラリー後に、骨密度や血管測定等の健康チェックを行う

　　　　 [講演会や発表会等]

　　　日時＆場所：10月8日(木)10:00～15:00　としまｾﾝﾀｰｽｸｪｱｰ（区役所）

　　　　　　＊講演会：10:00～「ウィズ／ポスト新型コロナウィルス時代の介護予防」

　　　東京都健康長寿医療センター研究所　研究部長　藤原 佳典

13:15～「囲碁による認知予防」

　　　東京都健康長寿医療センター研究所　研究員　飯塚 あい

　　　　　　＊舞台発表：講演会終了後～15:00、太極拳Ｇがビデオ放映にて参加、

朗読は欠席

　　　　　　＊体験コーナー：４グループ設置され、３分/人以（折紙とパソコンが参加）

5．新型コロナ感染症対策用・消耗品購入費

　　　　　非接触型体温計、手指消毒液等の購入金額(64,675円)の説明と、区民ひろば

　　　　　以外の会として独自に準備すべきシニア活動室等のグループ別購入品の説明

6．ＷＨＯセーフコミュニティ・高齢者安全対策委員会

　　　安全・安心な都市として認証されている豊島区は2022年の再々認証のための

　　　委員会に布施川代表が出席

（これ迄は伊藤名誉代表が委員長だったが交代された）

7． スポーツ吹矢ｸﾞﾙｰﾌﾟと囲碁ｸﾞﾙｰﾌﾟの今後

新型コロナの影響でマスク着用では不可能な吹矢は休会とし、シニア活動室

　　　での活動が不便(碁石の消毒やパネル設置等)な囲碁は、当分希望者は条件付き

　　　　 はあるが２Ｆで参加し、グループとしては休眠状態

8． 9月の予定

　　＊ ﾌｨｯﾄﾈｽ : 富士見台 4日(金)、18日(金)、　長崎小 12日(土)＆ 26日(土)

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（ 横尾先生　18日＆12日 ）

＊ M ﾚ ｸ ： 長崎小　 19日(土）

＊ 旅 行 ： 富士見台 19日(土)、26日(土)

＊ 折り紙 : 富士見台 16日(水・午後)、23日(水・午前）　　

＊ ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞG : 目白台 11日(金)、24日(木）、 西池袋　27日(日)

　　　 　　　　　　　　　　　　　　 ( 目白台と西池袋　共に14:00～16:00　)

以上