

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

人は初回到当部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エア(区役所)

*講演会：10:00～「ウィズ/ポスト新型コロナウイ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. スポーツ吹矢グループと囲碁グループの今後

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)
- * グラウンド 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