

### 区長就任にあたり



江東区長  
山崎孝明

この度の区長選挙では、多くの区民の皆様から、ご支持をいただき、再び当選することができました。改めてこの職責の重さを痛感しているところであり、初心に立ち返り、決意も新たに、区政運営を担う覚悟です。

一方昨年、豊洲市場が開場し、これからの江東区は、かつて無いほど、極めて重要な時をむかえます。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、10会場で20もの競技が本区で実施されます。この大会を成功に導くために、区民の皆様、の英知と情熱を結集し、多くの人々の心とこどもたちの記憶に残る素晴らしい大会となるよう、全力で取り組んでまいります。

「平成」から「令和」の時代をむかえた本年は、今後の10年間の江東区政の道筋を描く「新長期計画」の策定を行う年でもあります。「みんなで作る伝統、未来、水彩都市・江東」の将来像の実現に向け、これまでの本区の歴史や文化を継承しつつ、区民の皆様とともに、未来に向けた新たなまちづくりに取り組む所存です。

私の区政運営の基本姿勢は「意欲とスピード」と思っています。この思いをいささかも変えることなく、未来に向かって発展を続ける江東区の実現に向けて、全力で区政運営に邁進してまいります。

## 「要介護」にならないために 元気アップトレーニング



▲柔道整復師の指導のもと、運動機能を向上

住み慣れた地域で可能な限り健康で元気に暮らし続けられるよう、「要支援」の方やこれに相当する方を対象とした「元気アップトレーニング」の実施場所を、6月から拡大します。身近な場所で生活機能改善を目指してみませんか。

### 柔道整復師の指導によるトレーニングを新設

理学療法士などのリハビリ専門職の指導のもとで、機能訓練を提供している現在の元気アップトレーニング「複合型」に加え、6月からは、(公社)東京都柔道整復師会江東支部所属の柔道整復師の指導により、自宅でも継続できる内容で運動機能の向上を図る「運動特化型」を区内29か所で新たに実施します。手軽に取り組めるよう、1回あたりの実施時間を60分とし、時間帯も施設により柔軟に設定します。元気アップトレーニングの利用について、お気軽にご相談ください。

☑内 左表のとおり ☑申 直接、住まいを管轄する長寿サポートセンター窓口へ(一覧は3面に掲載)

### 健康を維持するために継続的に運動を

生活機能が改善しても、継続しなければ元に戻ってしまいます。また、現在元気な方も、健康を維持するために運動等が欠かせません。区では、区独自の健康長寿体操「KOTO活き粋体操」(講習会の詳細は7面)や江東マスタースフィットネスなど、運動に取り組めるさまざまな機会を設けています。ぜひご利用ください ☑ 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165



▲KOTO活き粋体操

	元気アップトレーニング「複合型」	元気アップトレーニング「運動特化型」
対象	要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでこのサービスが必要と判断された方	要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでこのサービスが必要と判断された方
概要	理学療法士などによる運動・栄養・口腔の複合プログラム	柔道整復師による運動に特化したプログラム
目的	生活機能の改善、家庭や社会への参加につなげる	
回数	1回120分、週2回×3か月=24回	1回60分、週2回×3か月=24回
場所	○枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川1-8-15-101) ○あかつき苑(大島7-38-15) ○スポーツクラブルネサンス北砂(北砂2-16-1) ○寿園サービスセンター(北砂2-1-16)	(公社)東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院・接骨院(右記のマークが目印) ※詳細は長寿サポートセンターでご確認ください。
自己負担	3か月24回で4,800円	3か月24回で2,400円
送迎	必要に応じて送迎あり	送迎なし

