

9月16日は「敬老の日」 高齢の方が生き生きと暮らすための各種事業

敬老祝金贈呈

喜寿、米寿、長寿の方に敬老祝金をお贈りします。喜寿の方には現金書留で、米寿と長寿の方には地域の民生・児童委員が9月中旬にお届けします。

年齢	対象	金額
77歳(喜寿)	昭和16年9月17日から昭和17年9月16日生まれの方	5千円
88歳(米寿)	昭和7年生まれの方	1万5千円
99歳・101歳以上(長寿)	大正10年生まれ・大正8年12月31日以前生まれの方	2万円
100歳(百歳)	大正9年生まれの方	5万円

敬老の集い

日時	午前(9:30開場)	午後(13:00開場)
9/11(水)	東陽地区南砂・新砂・新木場	北砂4~7丁目 東砂
9/12(木)	亀戸大島1~3丁目	大島4~9丁目 北砂1~3丁目
9/13(金)	白河地区小松橋地区	富岡地区 豊洲地区

江東さざんかクラブ会員募集

江東さざんかクラブ(江東区老人クラブ連合会)では、現在127の老人クラブ(会員約1万4千人)が活動しています。老人クラブは、地域を基盤とした自主的・自発的な団体で、ボ

ふれあい入浴証
区内の公衆浴場を通常より低料金でご利用可能です(各浴場により営業日が異なります)。
場 区内公衆浴場(区内居住の満70歳以上の入浴が可能な方) 費 1回200円
利用方法 対象の方に交付している「ふれあい入浴証引換券(はがき)」を区内各浴場で「ふれあい入浴証」に引き換え、利用時に番台(フロント)に「ふれあい入浴証」を提示し、入浴料200円をお支払いください。
長寿応援課 長寿応援係(3647)4541 FAX(3647)9247

敬老はり・マッサージ

利用の際には日本手ぬぐいを2本をご用意ください。
時 場 左表のとおり(区内に居住する60歳以上の方)
利用方法 各施設の初回実施日の1週間前から利用券を配布します(年度中1人1回に限る)。

実施日	会場
9/20(金)	大島福祉会館(大島4-5-1)
10/7(月)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
10/24(木)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
11/13(水)	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)
11/29(金)	千田福祉会館(千田21-18)
12/12(木)	千田福祉会館(千田21-18)

高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る「児童・高齢者総合施設」です。施設には、プール、浴室、運動スペース、交流広場等があり、いろいろな事業を行っています。
間 グランチャ東雲(東雲1-19-46) ☎(5548)1992



「敬老の日」の催し(福祉会館)

実施会場	連絡先	実施内容
古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531 FAX3641-9531	13:30~ 大道芸、落語
塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎3647-3901 FAX3647-1941	13:30~14:30 三味線と民謡の集い
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108 FAX3647-0109	①シニアヨガ(10:00~11:30)定員30人(9/2(月)から窓口で申込) ②おしるこ会食(12:00~13:00)
東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180 FAX3647-8129	13:30~ 相撲甚句、輪投げ大会
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208 FAX3683-4851	ミニコンサート(慶應義塾大学医学部管弦楽団) 開場:13:00 開演:13:30~
大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581 FAX3637-2881	敬老の日映画鑑賞会(13:30~15:30)にぎり湯(11:00~15:00)
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461 FAX3648-9247	13:30~ 敬老コンサート

ふれあいセンター

深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902 FAX3630-6719
森下ふれあいセンター(森下5-11-1)	☎5624-6030 FAX5624-7300
城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651 FAX3699-6744
亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822 FAX5609-8821

福祉会館

高齢者同士のコミュニティを通じて、生き生きと楽しく過ごせる憩いの場として、民謡・手芸・書道・囲碁・ダンス等講習会や軽体操、レクリエーション、介護予防のためのグループ活動

80歳以上で20本以上自分の歯がある方を表彰

区では、江東区歯科医師会とともに、「江東区8020表彰」を実施します。8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという健康づくりの目標です。達成には、かかりつけ歯科医とともに、日ごろから歯と口の健康づくりに取り組むことが必要です。区内、かかりつけ歯科医の推薦により、11月7日(木)に表彰式を行います。応募者多数の場合は、表彰状等の発送に代えさせていただきます。場合もあります。

65歳以上「体力測定会」参加者募集

介護予防や活動的な生活のきっかけにしてください。
人 区内在住で過去半年間、体力測定の機会がなかった65歳以上の方20人(運動習慣がない方を優先し、申込順。要支援・要介護認定者除く)
時 場 下表のとおり 費 無料
申 9月6日(金)午前9時から各実施場所に電話または窓口で
間 地域ケア推進課地域ケア係

実施場所	実施日時	内容
深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ☎3820-5881	10/23(水) 14:30~16:30	1.体力測定 ①握力②歩行速度③椅子立ち上がりテスト④タイムアップ&ゴー⑤開眼片足立ち⑥体組成計測定
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701	11/18(月) 13:30~15:30	2.介護予防の取り組みについての講話
深川北スポーツセンター(平野3-2-20) ☎3820-8730	12/16(月) 13:30~15:30	3.トレーニング相談 4.介護予防に関する相談

マザーズセミナー

子育てママの再就職準備講座

育児をしながら就労を希望する女性の方向けのセミナーです。
時 ①10月16日(水)午後2時~4時 ②10月17日(木)午後2時~4時
場 男女共同参画推進センター3階第1・第2研修室(扇橋3-22-2パルシティ江東内)
人 育児と仕事の両立を目指す方各28人(申込順) 費 無料
内 ①就職活動の進め方、あなたの魅力を伝える応募書類②やりがいと賢い働き方をめざして働く方々かわる年金・健康保険・税金③伊藤真利江(ハローワーク木場就職支援ナビゲーター)④首川敏枝

区では、ひとり暮らし高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、安否確認や孤独感の緩和を目的とした電話訪問や声かけ訪問を実施しています。
電話訪問 週1回電話でお元氣かどうかお話をします。
声かけ訪問 週3回程度ご自宅を訪問してお元氣な姿を確認します。
いずれも、1週間不在が続くと、緊急連絡先へ連絡するなど、安否確認をします。
人 区内在住の70歳以上のひとり暮らしで、次のすべての要件を満たす方

70歳以上のひとり暮らし高齢者の方へ

電話訪問・声かけ訪問で安心した暮らしを

区では、ひとり暮らし高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、安否確認や孤独感の緩和を目的とした電話訪問や声かけ訪問を実施しています。
電話訪問 週1回電話でお元氣かどうかお話をします。
声かけ訪問 週3回程度ご自宅を訪問してお元氣な姿を確認します。
いずれも、1週間不在が続くと、緊急連絡先へ連絡するなど、安否確認をします。
人 区内在住の70歳以上のひとり暮らしで、次のすべての要件を満たす方

女性のなやみとDVホットライン ☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。
相談日 月曜~土曜(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00※木曜は20:00まで