

表1

	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(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください)	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(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください)
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	生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる	生活機能の改善方法を学び、地域の介護予防活動につなげる
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※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

表2

項目	元気アップ訪問(短期集中予防サービス)		
	タイプⅠ	タイプⅡ	タイプⅢ
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(既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください)		
概要	保健師または看護師による生活習慣改善指導(生活リズム、閉じこもりの改善など)	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による生活動作改善リハビリ指導	管理栄養士による栄養指導(低栄養・嚥下機能の改善、健康状態に合わせた食事指導など)
目的	要支援状態を「改善」するため、または要支援・要介護状態になることを「予防」する。短期集中で取り組み日常生活に支障のある生活行為を改善し、終了後も主体的に維持・向上できるように支援する。		
回数	週1回90分×3か月または週2回45分×3か月		週1回60分×3か月
訪問事業所	訪問看護ステーション20か所		(株)フォーラル

生活機能の低下が心配な方へ 元気アップトレーニング・ 元気アップ訪問

「外出機会が減り、つまづきやすくなった」「以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる」など、生活機能の低下を感じることはありませんか。

施設に通い、リハビリ専門職等から自宅で継続できる運動機能向上の方法を学ぶ「元気アップ」

要介護状態にならないよう、ご

長寿サポートセンター 一覧

センター名	所在地	電話番号	FAX	担当地域
白河	白河3-4-3-201	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
海辺	海辺12-13	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉	住吉1-17-11	3635-0646	3632-3617	森下3~5、猿江、住吉、毛利
平野	平野1-2-3	5639-9121	3641-1522	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古石場	古石場2-14-1-101	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東陽	東陽6-2-17	5665-4547	5606-8863	木場4・5、東陽
塩浜	塩浜2-7-2	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲	豊洲2-2-18	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
枝川	枝川1-8-15-101	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳
亀戸	亀戸1-30-8	5627-2525	5858-8919	亀戸1・2・6
亀戸北	亀戸4-21-13	5626-0671	5626-0133	亀戸3~5
亀戸東	亀戸9-13-1	5875-3451	5875-3452	亀戸7~9
大島	大島6-14-4-103	5628-0541	3638-4515	大島3・5・6
大島西	大島4-1-37	3636-9857	5628-5125	大島1・2・4
大島東	大島9-6-16	5836-5301	3638-3585	大島7~9
北砂西	北砂3-31-19	3615-4860	6388-9331	北砂1~3、5
北砂東	北砂6-20-30	5606-1744	5683-2440	北砂6、東砂1・2
北砂南	北砂7-7-1-101	6660-2050	6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
東砂	東砂4-16-12	5857-8243	5857-8240	東砂3~7
南砂	南砂2-3-5-102	3640-9851	3640-9920	南砂1・2
新砂	新砂3-3-37	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

男女共同参画推進センター パルシティまつり

発表会や手作りグッズの展示・販売など

3/13(日)

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心としたおまつりです。

成果発表会や手作りグッズの展示・販売、こどもから大人まで楽しめるクイズラリーもあります。

※3月11日(金)、12日(土)は、



自身に合った3か月間の短期集中プログラムで生活機能改善を目指します。

① 申込書1・2のとおり
② 直接、住まいを管轄する長寿サポートセンター窓口へ
③ 地域ケア推進課地域ケア係
☎(3647)4398
☎(3647)3165
FAX(3647)3165

建築物防災週間

地震や火災に備え 建物の点検を

3/1(火)~7(月)

建築物の防災対策の推進を図るため、毎年春と秋に全国一斉の建築物防災週間が設けられています。建築物・工作物の所有者・管理者等は、それらを常に安全な状態で維持するよう努めなければならぬことが、建築基準法に定められています。この機会に、所有・管理している建築物・工作物・付属するブロック塀等を点検し、気がかりな点があれば専門家へ相談しましょう。

災害による被害を防止し、安心して生活できる空間を確保するためには、区民一人ひとりの意識と取り組みが大切です。ご協力をお願いします。

☎(3647)9764
FAX(3647)9009

成果発表会

ダンスや舞踊、楽器演奏、朗読の成果を披露します。

時 3月13日(日) 午前10時~午後4時半※上演途中の入退場はご遠慮ください。

① どなたでも70人(先着順) ※いづれも
② 当日直接会場へ
③ 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-2パルシティ江東内)
☎(5683)0341
FAX(5683)0340

女性のためのブックトーク

「82年生まれ、キム・ジヨン」

3/20(日)

主人公が大人になるまでに経験した「女性であるがゆえの困難」を描き、多くの読者から「これは私の物語だ」と反響を呼んだ小説「82年生まれ、キム・ジヨン」をもとに、ジェンダーについて一緒に考えてみませんか。この物語にまつわる悔しさやまどい、希望などを、韓国の時代背景と共に読み解きます。あなた自身が感じたさまざまな思いを、参加者同士で共有してみませんか。

講座では書籍「82年生まれ、キム・ジヨン」(筑摩書房、2018年)を使用します。本を読んでいるなくても参加できます。

時 3月20日(日) 午後2時~4時
場 男女共同参画推進センター3階第1・2研修室(扇橋3-22-2パルシティ江東内)
① 女性10人(申込順)
② 費用 無料
③ 講師 山下英愛(文科大学文学部教授)
④ 保 幼児(1歳6か月~就学前)5人程度(無料・申込時要予約)
⑤ 申 2月25日(金) 午前9時から男女共同参画推進センターに電話または窓口で※区ホームページからも申込可
☎(5683)0341
FAX(5683)0340

オンライン イチからわかる 仕事と介護の両立講座

3/26(土)

介護は突然始まることが多いです。2025年には団塊の世代が75歳以上になることから、介護や支援が必要になる人は今後さらに増えると予測されています。

講座では、突然の介護であわてないための知識として、介護保険サービスや育児・介護休業法の概要、仕事と両立する方法などを学びます。介護で仕事を辞めないために、家族が元気になるうちにこそ準備を始めましょう。

※本講座は、オンライン(Zoom)での開催となります。

時 3月26日(土) 午後2時~4時
① 16人(申込順) 費用 無料
② 講師 一之瀬幸生(セントワークス(株)ワーク・ライフバランスコンサルタント)
③ 申 2月25日(金) 午前9時から男女共同参画推進センターに電話または窓口で※区ホームページからも申込可
☎(5683)0341
FAX(5683)0340