# 介護予防リーダー養成講座

## KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を地域のため、自分のために始めてみませんか

江東区オリジナルの介護予防体操であるKOTO活き粋体操の実技と体操の指導方法・指導時のポイント、介護予防についての知識を学び、体操指導者を養成する講座です。地域で介護予防活動をすでに始めている方、介護予防のグループを立ち上げたい方におすすめです。

時 1月12日～3月8日の金曜(2月23日を除く全8回)午前10時～正午

※最終日に認定会とCPR(心肺蘇生)講習を行いますので、最終日のみ終了時間が午後0時半となります。

※他に別日程で見学実習あり。

場 スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2－1－1)

人 区内在住の地域で介護予防活動を行う意欲のある方で、全回のプログラムに参加できる方20人(抽選) 費 無料

内 [講義]介護予防・転倒予防、栄養と口腔機能、高齢者が運動を行う際の注意、認知症予防・対応、区の高齢者の実態、CPR講習 [実技]KOTO活き粋体操、体力測定の実施など

締 1月5日(金)

申 区ホームページは12月15日(金)午前9時から、電話は12月18日(月)からスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24

☎(5836)1301(月～木曜、午前11時～午後5時※祝日を除く)

FAX(5836)1302

問 地域ケア推進課地域ケア係

☎(3647)4398

FAX(3647)3165

# オンライン講演会 プレコンセプションケアを知ろう

## ～もっとすてきな自分に そして未来の家族のために～

**2/3(土)**

プレコンセプションケアは「将来の妊娠を考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと」です。自分自身のからだとこころに向き合う時間を作ってみませんか。

時 2月3日(土)午後2時～4時

場 オンライン(Zoom)

人 区内在住・在勤・在学の方50人(申込順)

費 無料

師 荒田尚子(国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長)

締 1月19日(金)午後5時

申 12月18日(月)午前9時から区ホームページまたは電話で深川南部保健相談所

☎(5632)2291

FAX(5632)2295

# オンライン講座 アニメに描かれたジェンダー

## ～ヒーロー・ヒロインの変遷にせまる～

**1/27(土)**

「鉄腕アトム」「魔法使いサリー」から「プリキュアシリーズ」「鬼滅の刃」に至るまで、時代とともにヒーロー・ヒロインの描かれ方は変化してきました。

こどもの頃から目にしてきたアニメから、私たちはどのような影響を受けてきたのか、ジェンダーの視点で読み解きます。

時 1月27日(土)午後2時～4時

場 オンライン(Zoom)

人 30人(申込順)

費 無料

師 須川亜紀子(横浜国立大学大学院都市イノベーション研究院教授・日本アニメーション学会会長)

締 1月16日(火)

申 12月15日(金)午前9時から区ホームページまたは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)に電話・窓口で

☎(5683)0341

FAX(5683)0340

# 無料上映会 パルシティ・シアター

## 映画「最高の人生の見つけ方」

**1/20(土)**

パルシティ・シアターでは、映画を通じて多様性を認め合う社会を考えます。今回の映画では、日常にありがちなアンコンシャスバイアス(無意識の思い込み・偏見)等を取り上げます。

人生を家庭に捧げてきた専業主婦と、人生を仕事に捧げてきた社長。全く違う人生を生きてきた2人の共通点は余命宣告を受けたこと。偶然出会った彼女たちが自分の殻を破ってさまざまなことに挑戦する姿に、生きる喜びをあらためて気づかせてくれる作品です。

[出演]吉永小百合、天海祐希他

時 1月20日(土)午後2時～4時10分

場 男女共同参画推進センターレクホール(扇橋3－22－2パルシティ江東1階)

人 150人(申込順)

費 無料

保 幼児(1歳6か月～就学前)10人程度(申込時要予約)

申 12月15日(金)午前9時から区ホームページまたは男女共同参画推進センターに電話・窓口で

☎(5683)0341

FAX(5683)0340

# マンションセミナー

## 適正なマンション管理を学ぶ

**1/27(土)**

マンションの適正な維持管理の推進を目的にマンションセミナーを開催します。

今回は、(一社)東京都マンション管理士会に所属するマンション管理士の方々がトークセッションを実施し、修繕積立金の不足や大規模修繕費の高騰といった最近の課題を踏まえたマンション大規模修繕の進め方を解説します。またマンション管理士を交えた管理組合意見交換会も実施します。

時 1月27日(土)午前10時～午後0時半(受付開始:午前9時半)

場 区役所7階第71～73会議室

人 管理組合理事および区分所有者50人(申込順)

費 無料

締 1月19日(金)

申 12月18日(月)から電話またはファクスに①催しもの名②マンション名③氏名④住所⑤電話番号⑥意見交換会の参加可否⑦事前に質問したい内容を記入し、住宅課住宅指導係へ

☎(3647)9473

FAX(3647)9268

# みんなで知ろう 失語症のこと

## 第5回 失語症友の会・失語症カフェ

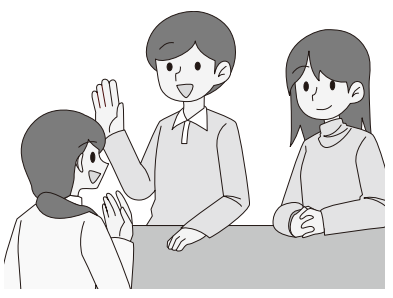
今回は、失語症者同士の親睦や情報交換、居場所づくりなどを目的としている「失語症友の会」や「失語症カフェ」についてご紹介します。

### 失語症友の会

地域の失語症者同士の親睦、情報交換などを通じて、社会参加を促進することを目的としています。

NPO法人日本失語症協議会には、全国で87の友の会が加盟しており、区には「江東失語症友の会 すずめの会」があります。

すずめの会は昭和60年に設立され、失語症者とその家族が立ち上げた、非常に歴史のある会です。原則、奇数月に1回開催され、言語聴覚士と意思疎通支援者と共に、趣味活動やお互いの近況報告、全体でのレクリエーションなどを行い、失語症者の貴重な交流場所になっています。



### 失語症カフェ

失語症者の居場所づくりを目的に、原則として毎月、支援団体が主催しています。

カフェでは意思疎通支援者と失語症者が1対1で話す時間を取っており、支援者が時間をかけて話を聞くことで話題を共有する喜びを感じられる場となっています。

失語症者が支援者による支援を受けながら、気兼ねなく楽しく話せる場に参加することや、外に出て安心して会話をすることが社会参加のための1つのきっかけになると考えられます。

関心のある方は「失語症友の会」や「失語症カフェ」に参加してみてはいかがでしょうか。

問 障害者施策課施策推進係

☎(3647)4749

FAX(3699)0329

## LGBT等相談

性自認および性的指向に関する悩みや不安などご相談ください。
LGBT等当事者だけでなく、家族や職場、支援者の方もご相談できます。
電話相談 毎月第3木曜17:00～20:00、☎3647-1171 面接相談(要予約) 毎月第2火曜17:00～20:00
予約方法ほか詳細は区ホームページで→

凡例 時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申し込み 問問合先 HPホームページ eEメール