

健康・福祉

このほかの記事は10・11面こうとうインフォメーションに掲載

区長が高齢者のお宅を訪問 敬老の日を前にご長寿をお祝い

区内には9月1日現在90歳以上の方が6,719人お住まいです。敬老の日を前に大久保区長が区内在住の高齢者2人のお宅を訪問し、ご家族とともにご長寿をお祝いしました。

永代在住の伊澤さんは御年90歳。平成25年から現在まで老人クラブ永代二丁目幸友会の会長を務めています。趣味が多く、囲碁やハーモニカ、カラオケ、輪投げなどを楽しんでいらっしゃいます。

亀戸在住の石川さんも御年90歳。町会婦人部の部長や老人クラブ健友会の会長を務めるなど、地域の活動に積極的に関わってきました。ご長寿の秘訣は、趣味の日本舞踊や息子家族・娘家族と三世帯でにぎやかに過ごすことだそうです。



▲伊澤さん ▲石川さん

10月は「乳がん月間」 知ろう、自分と乳がんのこと。

乳がんは、早期に発見できればより高い確率で治すことができます。乳がん検診ではマンモグラフィを使用し、自覚症状のない小さながんを発見することができます。また、普段の自分の乳房の状態を意識する「ブレスト・アウェアネス」も大切です。ささいな変化への気づきが早期発見への第一歩です。

女性のがん検診

区では、女性向けの検診として、乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。検診対象者には、6月中旬に受診券(またはクーポン券)を送付しています。例年、年明けは大変混み合い、受診できない場合もあります。早めに受診しましょう。

※昨年度未受診の方、今年度の受診券を紛失した方は、再発行フォームをご利用ください。



▲乳がん検診



▲再発行フォーム

乳がん月間パネル展

乳がん月間に合わせて、区役所2階でパネル等を展示します。

10月9日(水)～18日(金) ※月～金曜(祝日を除く)
場 区役所2階
区民ホール



▶ピンクリボンフェスティバル制作小冊子

ピンクライトアップ

乳がん月間に合わせて、ふれあい橋をピンクにライトアップします。

10月1日(火)～31日(木)
場 ふれあい橋
(亀戸9丁目～江戸川区平井3丁目)



▶乳がん月間

関 健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171

介護スタッフ従事者養成研修 高齢者生活援助サービスの従事資格を3日間で取得

区独自の介護サービスを充実させるため、介護スタッフ養成研修を実施します。修了した方は、区内で生活援助(掃除・調理等)のサービスに従事する資格を取得でき、サービスを提供する事業所で働くことが可能です。最終日には、介護事業所や仕事の紹介をする「おしごと相談会」を実施します。

関 介護スタッフとして働く意欲があり、全回出席できる方
定 各コース30人(申込順)

申 10月7日(月)9:00から31日(木)までに(株)One to One福祉教育学院HP、電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤メールアドレス⑥年齢を記入し、(株)One to One福祉教育学院へ ☎03-6423-1515 (9:00～17:00 ※土・日曜、祝日を除く) ☎03-3780-7173

関 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



	日時	場所	研修内容
A コース	1日目 11/6(水)10:00～15:00	古石場文化センター	○介護保険制度の概要 ○高齢者の特徴 ○認知症について ○職業倫理・接遇・マナーについて ○個人情報保護・秘密保持・不正防止について
	2日目 11/7(木)10:00～15:00		
	3日目 11/8(金)10:00～16:00		
B コース	1日目 11/13(水)10:00～15:00	亀戸文化センター	○高齢者とのコミュニケーション ○事故発生時の対応 ○訪問介護の現場・業務内容 ○おしごと相談会(最終日のみ)
	2日目 11/14(木)10:00～15:00		
	3日目 11/15(金)10:00～16:00		

※研修終了1～2か月後をめどに就労状況に関するアンケートを実施予定ですので、ご協力をお願いします

高齢者スマートフォン教室・相談会 11・12月分

シニア

スマートフォンを持っていても使い方がわからない、使うのに不安がある方向けの教室・相談会を開催します。さまざまな機能を使いこなして、生活をより便利にしませんか。

関 区内在住の65歳以上の方 ※会場でスマートフォンの貸し出しも行いますので、お持ちでない方も参加できます

申 下記日程表の各申込期間に、電話で江東区高齢者スマートフォン教室等事務局 ☎0120-659-719 (9:00～17:00 ※土・日曜、祝日を除く)

※氏名・電話番号・希望講座・希望日・スマートフォン貸出の有無を伺います

※電話が混み合う場合がありますのでご了承ください

※1月以降も地域を変えて開催予定です。開催情報は区報や区HPでお知らせします
関 長寿応援課シニア活躍支援係 ☎03-3647-9468 ☎03-3647-9247

スマートフォン教室

4種類の講座があります。ご自身の学びたい内容に合わせてお選びください。それぞれ1回完結の講座です。

講座名	対象・内容・時間・定員	日程	会場	申込期間		
入門講座	関 スマートフォンを持っていないか、持っても操作に慣れない方 関 スマートフォンの基本操作・カメラ・メールなど [時間] 9:30～11:30 関 各日15人(申込順)	11/7(木)・8(金)・12(火)・13(水)	東大島文化センター	10/23(水)～11/6(水)		
		11/11(月)	南砂西地区集会所			
		11/18(月)	大島東地区集会所			
		基本講座	関 スマートフォンの基本を学びたい方 関 インターネットやLINE、キャッシュレス決済の基本の使い方 [時間] 13:30～15:30 関 各日15人(申込順)	11/28(木)・29(金)	亀戸文化センター	11/18(月)～12/2(月)
				12/3(火)・4(水)	亀戸文化センター	
				12/6(金)	枝川西地区集会所	
12/16(月)	住吉地区集会所					
LINE講座	関 LINEを使いこなしたい方 関 LINEの基本的な使い方から、知っている便利な機能 [時間] 13:30～15:30 関 各日15人(申込順)	12/19(木)・20(金)	森下文化センター	11/18(月)～12/2(月)		
		11/19(火)・20(水)	東大島文化センター			
		12/10(火)・11(水)	亀戸文化センター			
キャッシュレス決済講座	関 キャッシュレス決済を使いこなしたい方 関 キャッシュレス決済(PayPay)の特徴や使い方 [時間] 13:30～15:30 関 各日15人(申込順)	11/21(木)・22(金)	東大島文化センター	10/23(水)～11/6(水)		
		12/12(木)・13(金)	亀戸文化センター			

スマートフォン相談会

スマートフォンを使用する際の不明点やお困りごとに、相談員がマンツーマンでお答えします(相談時間は30分)

日程	時間	定員	会場	申込期間
11/26(火)	9:30～16:30	各日36人(申込順)	東大島文化センター	10/23(水)～11/6(水)
12/17(火)			亀戸文化センター	

シニアのための体力測定会

シニア

体力や筋力の衰えを感じることはありませんか。体力測定会でご自身の体の状態を知り、フレイル(※)から健康な状態に戻していきましょう。測定会では、体の機能を回復するためのアドバイスや簡単にできる介護予防体操も実施します。

関 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の区民

(運動習慣がない方を優先し、抽選)

関 ●握力 ●歩行速度 ●椅子5回立ち上がりテスト

●タイムアップ&ゴー ●開眼片足立ち

申 10月22日(火)(必着)までに往復はがきに9面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥運動習慣の有無⑦希望会場名を記入し、〒190-0012立川市曙町1-25-12 オリ

実施場所	日時
室 シンコーススポーツ(株) 西東京支店へ	11/7(木)9:30～11:30
関 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165	11/8(金)13:30～15:30
深川北スポーツセンター	11/13(水)13:30～15:30
豊洲文化センター	11/15(金)13:30～15:30
東砂スポーツセンター	11/18(月)13:30～15:30
総合区民センター	11/22(金)9:30～11:30

※フレイル：加齢により心身が老い衰え、筋力や活力が低下した状態(いわゆる虚弱)