

# 生活機能の低下が心配な方へ 元気アップトレーニング

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「元気アップトレーニング(表1)」と看護師やリハビリ専門職等が自宅を訪問し、自宅での介護予防方法を学ぶ「元気アップ訪問(表2)」を行っています。

要介護認定で「要支援」の方やこれに相当する方を対象に、要介護状態にならないよう、ご自身に合った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せんか。

**申込** お住まいを管轄する長寿サポートセンター窓口へ(表3)  
**問** 地域ケア推進課地域ケア係  
☎(3647)4398  
FAX(3647)3165

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(※)で対象者と判定された方で、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(すで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で対象者と判定された方で、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(すで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	理学療法士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、プログラム終了後はご自身で地域の介護予防活動の継続につなげる	生活機能の改善方法を学び、プログラム終了後はご自身で地域の介護予防活動の継続につなげる
回数	1回120分、24回(週2回×3か月)	1回60分、24回(週2回×3か月)
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) ○スポーツクラブラネサンス北砂(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にご確認ください。
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

※日常生活を自力で営む機能を判定するためのチェックリスト

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で対象者と判定された方で、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(すで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で対象者と判定された方で、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(すで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で対象者と判定された方で、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(すで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食指導(低栄養・嚥下(えんげ)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」または要支援・要介護状態になることを「予防」するため、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。	要支援状態を「改善」または要支援・要介護状態になることを「予防」するため、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。	要支援状態を「改善」または要支援・要介護状態になることを「予防」するため、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	1回90分、12回(週1回×3か月)または1回45分、24回(週2回×3か月)	1回60分、12回(週1回×3か月)	1回60分、12回(週1回×3か月)
訪問事業所	訪問看護ステーション23か所 (株)フォーラル		

表3 長寿サポートセンター一覧

センター名	所在地	電話番号	担当地域
白河	白河3-4-3-201	5646-1541	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	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉	住吉1-9-5	3635-0646	森下3~5、猿江、住吉、毛利
平野	平野1-2-3	5639-9121	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	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東陽	東陽6-2-17	5665-4547	木場4・5、東陽
塩浜	塩浜2-7-2	5617-6213	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲	豊洲2-2-18	5859-0566	豊洲、東雲、有明、青海、海の森
枝川	枝川1-8-15-101(※)	5634-0158	枝川、辰巳

※枝川長寿サポートセンターは11月下旬~令和8年1月、潮見2-8-7に移転予定

## 福祉会館のご利用を

### 高齢者・障害者の「元気」を応援します

福祉会館は、区内に居住する60歳以上の方と障害を持つ方が「生きがい・仲間・健康づくり」「介護予防」を目標に活動を行っている施設です。お風呂やシャワーを利用できる施設もあります。

#### 各種教室・自主活動など

民謡、民謡、歌唱、輪踊り、囲碁、将棋など、各館特色ある事業を行います。

#### 介護予防グループ事業

健康で長生きをするために介護予防事業を行っています。体操や保健に関する指導など、各館さまざまな視点から「健康」で過ごせる取り組みを行っています。

#### 利用について

初めてご利用の方は、登録手続きが必要です。健康保険証などの住所、氏名、生年月日が確定

#### 料費等かかる場合があります

認めるものをお持ちください。原則無料(事業により、材料費等かかる場合があります) 各福祉会館

施設(所在地)	問合先	開館日時
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461 FAX3648-9247	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (こどもの日・敬老の日以外の祝日と年末年始は休館)
古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531 FAX3641-9531	[開館時間] 9:00~19:00 (日曜、こどもの日・敬老の日は18:00まで)
東陽福祉会館(東陽6-2-17高齢者総合福祉センター1階)	☎3647-8180 FAX3647-8129	
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108 FAX3647-0109	
大島福祉会館(大島4-5-1総合区民センター3階)	☎3637-2581 FAX3637-2881	
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎070-3189-0485 FAX3699-6744	※6月(予定)まで休館中のため、出張事業実施中
塩浜福祉会館(塩浜2-5-20塩浜福祉プラザ2階)	☎080-4772-4157 FAX3531-2079	※8月(予定)まで休館中のため、出張事業実施中

※各福祉会館の事業・行事の情報は、区ホームページをご覧ください

## 自分で楽しく！ 生ごみ減量！

取り組んでいただける方を募集！  
区では、燃やすごみの約3分の1を占める生ごみを減らすために、各家庭で「生ごみ減量」に取り組んでいただける方を募集しています。取り組みに必要な資器材は区が無償提供します。4種類の資器材の中から、各家庭に合ったものを選ぶことができます。

### 資器材を無償提供

生ごみの減量は各家庭のベランダや室内で手軽に取り組みることができます。この取り組みにより、ごみ出しの負担が減るほか、資器材によってはガーデニング用の良質な堆肥を得ることができます。

区内在住で生ごみ減量活動に1年以上取り組める方(グループ可)150人(抽選) ※過去に本事業で資器材の提供を受けた方は対象外  
**費** 無料(内)下表の説明会(いずれか1回)に参加し、取り組み方法を決めます。取り組み開始後、8月開催予定の講習会に参加いただきます。

#### 申し込み

6月4日(火) 必着  
区ホームページ・電話・窓口、またはファクス・はがき  
①生ごみ減量説明会②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤希望

日時	場所
6/22(土) 10:00~11:30	江東区文化センター6階会議室(東陽4-11-3)
6/25(火) 10:00~11:30	
6/25(火) 14:30~16:00	



▲生ごみ処理機「キエーロ」を活用している様子

望する説明会の日時を第2希望まで記入し、〒135-8383 区役所清掃リサイクル課(区役所隣防災センター6階6番)へ  
☎(3647)9181  
FAX(5617)5737

## えこくる江東 6月の環境学習講座

講座・イベント情報

時内 下表のとおり 区内在住の方を優先し、抽選。当選者の方にのみ通知を郵送(5/20(月)必着) 区ホームページまたは用紙等(1講座1枚)に①講座名・日時②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤高校生以下の方は学校名・学年・年齢⑥対象に保護者が含まれる講座は保護者の氏名(ふりがな)を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこくる江東講座担当に郵送・窓口で☎3644-7130、FAX3644-7135※月曜(祝日の場合は翌営業日)は休館※詳細は区ホームページをご覧ください

講座	日時・場所	費用	対象
水辺の生きもの調査隊シリーズ~千潟のカニを観察しよう~ NPO法人生態教育センター	6/8(土)10:00~12:00 ※雨天の場合は6/9(日)に順延予定 葛西海浜公園	無料	小学3年生以上の方20人(小学生は要保護者同伴)
えこくる森のようちえん~親子でダンゴムシさがし~ 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)	6/12(水)10:00~11:15 ※荒天の場合は6/14(金)13:00~14:15に順延予定 猿江恩賜公園	無料	2・3歳児(受講日時点)と保護者8組16人
ダンゴムシと友達になろう! NPO法人えこ・あくしょん江東	6/15(土)10:00~12:00	無料	小学生と保護者16人(小学4年生以下の方は要保護者同伴)☆
親子で新砂干潟観察会 江東エコリーダーの会	6/16(日)9:45~13:30 えこくる江東・新砂干潟	1組450円(バス代として)	小学生と保護者12組24人
昔ながらの梅干しづくり 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)	6/26(水)10:15~11:30 13:30~14:45	1,200円(材料費)	16歳以上の方各回16人
君たちはどこまで知っている?地球温暖化~写真から考える環境講座~ クリーンエネルギー江東	6/30(日)13:30~15:30	無料	小学3~6年生10人(小学3・4年生は要保護者同伴)☆
バスで行く!わくわく生きものたんけん隊 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	6/30(日)9:00~16:30 佐倉城址公園 えこくる江東	1組750円(バス代として)	小学生と保護者15組30人

えこくる江東クイズラリー  
土・日曜を中心に開催中(6/1・2を除く)。参加者には景品を進呈!  
どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴) 費 無料 当日直接えこくる江東2階事務室へ  
※当選者のみ、入室・参加できます。  
※特に記載のない講座は、えこくる江東が会場です。  
☆保護者1人につき子ども2人まで申込可

[夏の省エネ・節電対策へご協力ください] 地球温暖化防止のため、家庭や職場で、無理のない範囲で省エネ・節電にご協力をお願いします。区施設では、5/1~10/31(木)の間、室温を28℃程度に調整し、職員はノーネクタイ・ノー上着の軽装で業務を行います※江東区は、2050年までに区内の温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする「ゼロカーボンシティ江東区」の実現を目指しています 温暖化対策課環境調整係 ☎3647-6124、FAX5617-5737