

健康・福祉のつづき

65歳以上の方の食事で作る!! 健康教室

シニア

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シニア世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、簡単料理レシピなど今すぐ役立つ話を聞き、教室終了後も続けられる記録表を使って自身の食生活を振り返ります。バランスのよい栄養摂取と健康な体づくりのためにぜひご参加ください。

回9月5日・19日、10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日の金曜(全8回) 10:00～11:00

場深川ふれあいセンター

対区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、全8回参加できる方 定20人(抽選) ※昨年度参加していない方を優先

申8月15日(金)までに(株)フォーラルに電話で ☎03-3681-9876(9:00～18:00 ※土・日曜、祝日除く) ☎03-3683-0157

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

いきいき 生き粋スタートプログラム 9～11月

シニア

老化に負けない心身作りの習慣化に向け、KOTO生き粋体操筋力トレーニング編や体を使った脳トレ体操など、自身で続けられる介護予防に効果的な運動を学びます。体力測定や医療専門職による健康管理・介護予防に役立つミニ講座も実施します。

対区内在住で65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)

申8月18日(月)(必着)までに往復はがきに①教室名②希望実施場所③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥性別⑦年齢を記入し、〒136-0071 亀戸1-39-1-705 (株)ジェイレック江東支店へ

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

実施場所	実施日時(休館日を除く)	定員(抽選)
有明スポーツセンター	9月2日～11月18日の毎週火曜(全11回) 10:00～11:30	20人
深川スポーツセンター	9月2日～11月18日の毎週火曜(全11回) 14:00～15:30	25人
総合区民センター	9月3日～11月26日の毎週水曜(全13回) 9:30～11:00	20人
東砂スポーツセンター	9月3日～11月26日の毎週水曜(全13回) 13:30～15:00	20人

※受講決定者へは、別途持ち物等をご案内します

精神保健講演会 統合失調症の理解と対応について

100人に1人がかかるといわれる統合失調症は生活に支障をきたすこともあり、周囲の理解やサポートが必要な病気です。病気や治療、家族の関わり方について専門医から話を聞きます。

回9月4日(木)14:00～16:30(開場13:45)

場南砂区民館

対区内在住・在勤の方

定50人(申込順) 講師川上伸太郎(東京都精神保健福祉センター)

申8月5日(火)9:00から 区HP申込、電話・窓口またはFAXに9面申込記入例の①～④を記入し、城東南部保健相談所へ

☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006



認知症講演会

認知症になっても失われない「その人らしさ」

脳科学者としてだけでなく、自身も認知症の家族(実母)を8年間介護してきた経験から、体験談や生活の工夫、家族としての接し方などについてお話しします。新たな生活や考え方のヒントを見つけてみませんか。

回9月1日(月)14:00～16:30(開場13:30)

場江東区文化センター2階ホール

定300人(先着順)

講師恩蔵絢子(東京大学大学院総合文化研究科特任研究員)

申当日直接会場へ

問地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



▲ 恩蔵絢子さん



障害当事者とともに学ぶ

企業・事業者向け障害理解促進ワークショップ

回9月18日(木)13:30～16:30

場江東区文化センター

対区内民間事業者にお勤めの方、経営者の方

定30人(抽選。1事業者あたり3人まで)

対障害者への合理的配慮提供義務化への対応や事業者内での雇用促進等について、対話・グループワークを通じて考えます

講師石川明代(NPO障害平等研修フォーラム 認定ファシリテーター)ほか4人

申8月25日(月)17:00までに 区HP申込、電話・窓口またはFAX・メールに①氏名②所属事業者名③連絡先(メールアドレス・電話番号・FAX番号のいずれか)④参加にあたり配慮が必要な場合はその内容(手話通訳等)を記入し、障害者施策課施策推進係へ ☎03-3647-4749 ☎03-3699-0329

✉ shisaku-k@city.koto.lg.jp

※抽選結果は8月29日(金)までに通知



8/18(月)から

子ども家庭支援センター・一部児童館にキャッシュレス決済端末を導入

キャッシュレス決済対象サービス

施設	対象サービス
子ども家庭支援センター	リフレッシュひととき保育
児童館(古石場・塩浜・東砂・小名木川)	一時預かりサービス

※深川北子ども家庭支援センターは改修工事期間中、森下文化センター等での保育となるため、現金のみでの支払いになります

問養育支援課管理運営係 ☎03-3647-9055 ☎03-3647-7534

こども家庭支援課こども家庭係 ☎03-3647-9230 ☎03-3647-9196

区長が聴く・見る!

大久保区長コラム vol.5

今回は

永代

について話を伺います

今月は、行政相談委員の大谷誠さんにお話を伺いました。



普段どのような相談がありますか



「『まちの相談相手』として幅広い相談をいただきます。鳩の餌やりやペットのマナーについての相談をいただいた際は、関係機関につなげて看板を設置してもらいました」



永代地域の魅力はどんなところでしょうか



「交通の利便性に加えて、環境の良さが魅力ですね。お祭りなど、1年を通じてさまざまなイベントが開催されていて、地域コミュニティの土台となっています。近所で顔を見たらあいさつを交わすような関係性ができていて、治安の良さや住みやすさにつながっています」



地域のおすすめスポットはありますか



「永代橋から見る夜景はきれいですし、東京海洋大学越中島キャンパスにある明治丸もおすすめです。ほかにも地域には魅力的なスポットがたくさんあるので、今後映画やドラマのロケ地などとしても活用されていくといいですね。新しく始まったKOTOフィルムコミッションには期待しています!」



▲矢吹名誉教授

▲大谷さん

大谷さんからは、交通や高齢者支援など身近な課題についてのご要望もいただきました。これからも地域の皆さんの声を聴きながら、笑顔あふれるまちづくりを進めていきます。大谷さんありがとうございました。7月から開始した「KOTOフィルムコミッション」にもぜひご期待ください!

対談後、東京海洋大学の矢吹名誉教授のご案内で明治丸を見学。150年前につくられたものですが、修復工事やメンテナンスによって当時の姿を残しています。明治天皇の巡幸にロイヤルシップとしても使用され、壁や階段にいたるまで細かなこだわりがたくさん! 隅田川や運河を望むロケーションも抜群です。

夏休みの予定が決まっていない皆さん。明治丸、おすすめです!