

高齢者家族介護教室 ～介護のコツや健康づくりを学ぶ～

①外出支援 ②介護予防・フレイル予防

回①10月2日(木)14:00～15:30 ②10月29日(木)14:00～15:30

場江東区文化センター

宛区内在住・在勤・在学で高齢者を介護している家族の方、介護に関心がある方
定各60人(申込順)

申9月5日(金)からセントスタッフ(株)申込専用HP・電話またはFAXに講座名(日時・コースも)、氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレス、区内在住・在勤・在学のいずれかを記入し、セントスタッフ(株)へ☎03-6803-5624(9:00～17:00 ※土・日曜、祝日除く) ☎03-6803-5838

問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606 ☎03-3647-3165

グランチャ東雲 秋の23講座

シニア

回10～12月(講座により開講期間が異なる)

場グランチャ東雲 宛区内在住の60歳以上の方

定費講座により異なる(未受講の方を優先し、抽選)

内解決!スマホ相談室、パソコン、そろばん、民謡、ボードゲーム、編み物、美姿勢キープ体操、らくらくリズム体操 ほか

申9月15日(月・祝)(消印有効)までに窓口(返信用はがき持参)または往復はがき(1講座につき1枚)に9面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥性別⑦グランチャ番号(登録者の方のみ)を記入し、〒135-0062東雲1-9-46 グランチャ東雲へ☎03-5548-1992 ☎03-5548-1995

※詳細はグランチャ東雲で配布するチラシやグランチャ東雲HPで



介護予防防災ウォーキング教室 防災ウォークで

仲間と一緒に介護も予防 10・11月参加者募集 シニア

ウォーキングには、筋力の維持・向上だけでなく、骨を強くする、心身の健康を保つ、脳への刺激が増えるなどさまざまな効果があります。ウォーキングの効果的な方法やご自宅でもできる介護予防の知識、災害時に避難する際の注意点や心得を学びながら、それぞれのペースに合わせて無理なく公園や市街地を歩く連続講座です。また、江東区防災マップを活用しながら、身近な防災対策も一緒に確認します。

回10月3日～11月21日の金曜(全8回連続講座)13:30～15:00

場猿江恩賜公園、スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1)

宛区内在住で65歳以上の方

定20人(申込順) ※要支援・要介護認定者を除く

申9月8日(月)から電話または区HP申込でスポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス亀戸24(11:00～17:00 ※金・土・日曜、祝日除く)☎03-5836-1301 ☎03-5836-1302

問地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398

☎03-3647-3165



8020の区民を表彰 80歳以上で20本以上自分の歯がある方を募集

シニア

区では、江東区歯科医師会とともに、「江東区8020表彰」を実施します。8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという健康づくりの目標です。20本以上自分の歯があると、何でもおいしく食べることができます。達成には、かかりつけ歯科医とともに、日ごろから歯と口の健康づくりに取り組むことが必要です。

11月13日(木)に表彰式を行います。応募者多数の場合は表彰状などの発送に代える場合があります。

宛区内在住で昭和20年(1945年)4月1日以前に生まれ、20本以上自分の歯を保っている方(昨年度までに本表彰を受けた方を除く)

申9月5日(金)～16日(火)に江東区歯科医師会所属の歯科医療機関で ※区内かかりつけ歯科医院の推薦により、お申し込みください

問江東区歯科医師会☎03-3649-0780 ☎03-3649-1688

障害児(者)の親のための講座

障害児(者)の発達、成長、自立のための課題、親と支援する関係者の役割等について学びます。

場①教育センター②オンライン(Zoom)③アーカイブ配信(YouTube)

※②は10月30日(木)、11月10日(月)、③は10月14日(火)・24日(金)の回のみ

宛区内在住・在勤・在学・通所の障害児(者)を育てる保護者、区内在住・在勤で障害児(者)支援に関心がある方

定①②各回50人③各回100人(抽選 ※抽選結果は9月30日(火)までにメールまたは電話で連絡)

場幼児(満1歳6か月～未就学児)各回10人(9月25日(木)までに要申込)

申9月25日(木)までに区HP申込・電話・窓口またはFAXに講座名(希望日も)、氏名、住所、連絡先、受講方法(①会場②Zoom③アーカイブ配信のいずれか)、メールアドレス(②③のみ)、配慮を必要とする方はその内容(手話通訳など)を記入し、障害者施策課推進係(区役所隣防災センター2階17番)へ☎03-3647-4749 ☎03-3699-0329



日時	テーマ	講師	受講方法(いずれか一つを選択)
10/14(火) 10:00～12:00	専門家・きょうだい児それぞれの目線から話す親なきあとの金銭管理の問題	小谷健太((-社)あしたパートナーズパートナー)	①会場 ③アーカイブ配信
10/24(金) 10:00～12:00	きょうだいが持ちうる悩み～悩みを減らすために親や周りの大人ができること～	有馬靖子((-社)日本きょうだい福祉協会代表理事)	①会場 ③アーカイブ配信
10/27(月) 10:00～12:00	学び方の異なる子どもの理解と支援～つまずいてからの支援ではなく、つまずかせないための支援へ～	海津亜希子(明治学院大学心理学部教育発達学科教授)	①会場
10/30(木) 10:00～12:00	親子のできるアンガーマネジメント～親子の安定した関係のために～	本田恵子(早稲田大学教育学部教授)	①会場 ②オンライン
11/10(月) 10:00～12:00	働く生活に向けて～就職に向けた取り組みと自立について考える～	藤嶋智史(都立江東特別支援学校職能開発科学科主任)	①会場 ②オンライン

区長が聴く・見る!

大久保区長コラム vol.6

今回は

豊洲

について話を伺います

今月は、行政相談委員の田澤朋子さんにお話を伺いました。



▲田澤朋子さん(写真左)

地域の課題にはどのようなものがありますか

「区内からのアクセスで不便を感じることがあります。また、外国人の方も増えてきていて、コミュニケーションなどで工夫が必要な場面もありますね。新しい住民の方も多いため、住民同士の交流イベントなどが増えるといいと思います」

豊洲地域の特色や雰囲気はいかがですか

「豊洲に来て10年になりますが、人口の増加に伴い飲食店なども増え、まちの発展を感じます。豊洲はまちなみがきれいで、落ち着きもあり、雰囲気がとてもいいですよ。赤ちゃん連れのご家族もたくさん見かけます」

若い世代や子育て中の方が多く地域ですね。子育て環境はいかがですか

「こども向けの施設や公園もたくさんあるので、すごく子育てがしやすいと思います。ららぽーと豊洲にあるキッズニア東京は、豊洲以外にお住まいの方にも、ぜひおすすめします！」

「新しい住民の方にも、まずは自分の地域に興味を持ってもらいたい」と田澤さん。いざという時やこども・高齢者の見守りなど、誰もが安心して暮らしていくために、地域の力は欠かせません。さまざまな立場の方が地域に主体的に関わる仕組みづくりを進めていきます。田澤さんありがとうございました!

対談後、キッズニア東京へ。

約100種類の仕事やサービスが体験できるこどもたちに大人気のテーマパークです。消防士や警察官、パティシエ、パイロットのほか、馬のアシスタントトレーナーや家電コンシェルジュの仕事まであって、どれを体験しようか目移りしてしまいます。

取材日は夏休み中ということもあり、多くの家族連れでにぎわう中、こどもたちはキラキラと目を輝かせながら、思い思いの職業に夢中になっていました。皆さんもぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。

