

健康・福祉

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

町会・自治会・マンション管理組合のみなさまへ 高齢者地域見守り支援事業サポート地域を募集 「困ったときはお互いさま」のまちづくり

高齢者の孤独死や社会的孤立を防ぐため、「高齢者地域見守り支援事業」を行っています。この事業を町会・自治会・管理組合等の単位で実践していただくサポート地域を募集します。約1年間かけて下記の取り組みを行い、住民主体で無理なく継続できる見守り体制の構築を支援します。

- 先進的な活動団体等の見学
 - これからの地域に求められる支え合いを学ぶセミナーの受講
 - 地域の実情に合った見守りプランの作成・実践
 - 見守り拠点の開設助成
- ※翌年度に開催する活動実践発表会で活動内容を発表していただきます。すでにサポート地域の団体にも、活動の活性化を支援する制度がありますので、気軽にご相談ください。

☎7月31日(金)までに区HPにある申込書に必要事項を記入し、長寿応援課シニア活躍支援係(区役所3階8番)へメール・FAX・窓口で ☎03-3647-9468 ☎03-3647-9247 ✉211102@city.koto.lg.jp
☎03-3640-1200 ☎03-3699-6266 (地域支援係)
☎03-6659-3535 ☎03-6659-5044 (サテライト深川北部)

地域で見守り!!「サポート地域」活動実践発表会を開催

令和7年度新規登録サポート地域・既存サポート地域の活動実践発表、意見交換などを行います。

- ☎6月13日(土)13:30~15:00 場高齢者総合福祉センター 区内在住の方 定50人(申込順)
- ☎4月17日(金)~6月1日(月)に社会福祉協議会地域福祉推進課地域支援係またはサテライト深川北部に電話・窓口で ☎03-3640-1200 ☎03-3699-6266 (地域支援係) ☎03-6659-3535 ☎03-6659-5044 (サテライト深川北部)

精神保健講演会 「統合失調症 ~治療、そしてこれからの生活を考えてみませんか~」

統合失調症は100人に1人がかかる病気です。症状や経過によって生活に支障をきたすこともあり、本人だけでなく周囲の方の理解やサポートが必要です。今回は、病気や地域サービスを活用した生活の準備についてお話しします。まずは講演会に参加してみませんか。

☎5月29日(金)14:00~16:30(受付は13:30から)
場城東南部保健相談所、オンライン(Zoom)
区内在住・在勤の方
定[会場]30人 [オンライン]50人(いずれも申込順)
講木村貴宏(ファミリー柏・こころのクリニック院長)
☎4月15日(水)9:00から区HP申込・電話・窓口またはFAXに10面申込記入例の①~④と⑤メールアドレスを記入し、城東南部保健相談所へ ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006



フレイル(虚弱)から抜け出そう！ シニアのための体力測定会

シニア

心や体が弱りかけている状態、それはフレイルかもしれません。日頃の生活の中で介護予防に取り組むことで、元気な頃の健康を取り戻すことができます。

測定会では、測定やアンケートの結果に合わせてグループに分かれ、日常生活で取り入れられる介護予防のポイントについて専門家から話を聞き、健康を取り戻すための自分に合ったプランを考えていきます。

区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、筋力低下や体の衰えにより下記(フレイル項目)のいずれかに当てはまる方

- 少し長い距離が歩けなくなったなど歩行に不安がある
- すぐに疲れやすく、体を動かすことが苦手になった
- 外出することが減り、自宅にこもりがちになっている
- 筋力の衰えで、日常生活の動作がづらくなった
- 急な体重減少で、動くエネルギーが出なくなった

定各25人(運動習慣がない方を優先し、抽選)
場握力、歩行速度、椅子5回立ち上がりテスト、タイムアップ&ゴー、開眼片足立ちの測定、グループワークなど

☎5月7日(木)(必着)までに区HP申込または往復はがきに10面申込記入例の①~④と⑤希望会場⑥年齢⑦運動習慣の有無を記入し、〒190-0012立川市曙町1-25-12オリンピック曙町ビル408号室
シンコースポーツ株式会社西東京支店へ ☎042-512-9394

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



会場	日時
亀戸スポーツセンター	5/18(月)9:30~11:30
東砂スポーツセンター	5/18(月)13:30~15:30
深川スポーツセンター	5/20(水)13:30~15:30
スポーツ会館	5/21(木)9:30~11:30
深川北スポーツセンター	5/22(金)13:30~15:30
豊洲文化センター	5/26(火)9:30~11:30

環境・まちづくり

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

えこっくる江東 5月の環境学習講座

☎4月20日(月)(必着)までに区HP申込、窓口または用紙等(1講座1枚)に10面申込記入例の①~④と⑤高校生以下の方は学年・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 2階えこっくる江東講座担当へ ※詳細は区HPをご覧ください ※抽選結果は当選者のみに講座1週間前までに郵送でお知らせ ※熱中症予防のため講座を中止することがあります

場えこっくる江東
☎03-3644-7130
☎03-3644-7135



▲えこっくる江東環境学習情報ナビゲーター「たすけくん」と仲間たち

講座名	日時	場所	対象	定員 (区内在住の方を優先し、抽選)	費用
わくわく生きものたんけん隊 ~えこっくる江東編~	5/9(土) 9:30~11:30	えこっくる江東	年長児~小学生と保護者	15組30人	なし
昆虫博士に教わろう！ 春の昆虫探し	5/9(土) 10:00~12:00 ※雨天の場合は、5/10(日)に順延	猿江恩賜公園	小学3年生以上の方 ※小学生は保護者同伴	25人	なし
水素社会を体験しよう ~東京スイソミル見学とクイズ・お話で考える未来のエネルギー~	5/10(日) 13:30~15:30	えこっくる江東、東京スイソミル	小学3~6年生 ※小学3・4年生は保護者同伴 保護者1人につき子ども2人まで	15人	なし
生物写真のプロ「眼遊」さんと挑戦！ カッコいい！生きもの写真を撮ろう	5/16(土) 10:00~12:00	葛西臨海公園(江戸川区)	小学3年生以上の方 ※小学生は保護者同伴	40人	なし
砂町運河の水質を調べてみよう！	5/16(土) 10:00~12:00	えこっくる江東	小学生と保護者 保護者1人につき子ども2人まで	12人	なし
親子で新砂干潟観察会	5/17(日) 9:45~13:30	えこっくる江東、新砂干潟	小学生と保護者	12組24人	1組450円
自然の恵みラボ ~おとなのCraft & Food from Nature 「野草さんぽと野草茶づくり」	5/17(日) 10:00~11:45	えこっくる江東	16歳以上の方	16人	100円
土の観察と、土で絵を描こう！	5/23(土) 10:00~12:00	えこっくる江東	小学生と保護者 保護者1人につき子ども2人まで	24人	なし

えこっくる江東クイズラリー 土・日曜、祝日も開催。参加者にはプレゼントもあり。☎当日直接、えこっくる江東2階事務室へ ※小学3年生以下の方は要保護者同伴