

健康・福祉

このほかの記事は7面とうとうインフォメーションに掲載

高齢者家族介護教室 ～ひとりで抱え込まないために～

介護のコツや健康づくりを学べる講座です。高齢者の介護技術や要介護状態にならないための予防方法等についての知識、技術の習得、介護負担感の軽減を図ることを目的としています。家族介護に備えるための情報もお伝えします。

■ セントスタッフ(株)申込専用HP・電話またはFAXに6面申込記入例の①～④と⑤希望の日時・コース⑥メールアドレス⑦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(月～金曜9:00～17:00 ※祝日を除く) ☎03-6803-5838

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

介護などで困ったときは「**長寿サポートセンター**」へご相談を！

「突然、家族の介護が必要になった」「介護や生活で困っている」、そんなときは、お住まいの担当地域の「長寿サポートセンター」(介護保険法に基づく「地域包括支援センター」)へご相談ください。



▲長寿サポートセンターの担当地域はこちらから

講座名	日時	定員 (申込順)	申込 開始日
親が倒れる前にやっておくべき5つの準備 ※オンラインあり(定員50人)	11/7(土)	60人	10/5(月)
高齢者のためのやさしいヨガ ～無理なく動いて介護予防～	11/25(水)	60人	10/5(月)
介護の悩みを増やさない！ 悪質商法等の被害から家族を守ろう ※オンラインあり(定員50人)	12/1(火)	60人	11/5(木)
男性のためのはじめての介護入門講座	12/18(金)	10人	11/5(木)
[実技講習会] ベッドからの起き上がり、ベッドの上の移動や姿勢の整え方をやってみよう	令和9年 1/13(水)	20人	12/7(月)
[実技講習会] 家族でもできる安全なお風呂介助と急変時の対応方法	令和9年 1/19(火)	20人	12/7(月)

※いずれも、[時間] 14:00～15:30 **■** 江東区文化センター

11月1日(日) 在宅医療シンポジウム ひとり暮らしを支える在宅療養 ～住み慣れた地域で安心して暮らすために～

病気などで医療や介護が必要になったときのことを、元気なときから知っておきませんか？ひとり暮らしでも自分らしく過ごす在宅での療養について、在宅医療に関わる専門家の話を聞き、住み慣れた地域や住まいで安心して暮らすことについて考えます。

■ 11月1日(日)10:00～11:30(開場9:30)

■ 江東区文化センター

定 150人(申込順)

■ 稲見晃一氏(医師 稲見内科医院院長)

永田拓也氏(医師 永田医院院長)

村澤賢也氏(訪問看護師 訪問看護ステーションリンク所長)

西郷礼子氏(ケアマネジャー ベストケアセンター江東センター長)

■ 9月25日(金)9:30から**■**HP申込、電話またはFAXに6面申込記入例の①～④を記入し、保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係へ☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171

成人保健講演会

「**良い眠りが人生を変える**
～仕事・家事・育児を乗り切る睡眠の整え方～」

睡眠や休養は心や体に影響を与えます。働き盛り世代、子育て世代の良い睡眠の取り方や生活習慣の工夫を専門医がお話しします。

■ 10月31日(土)14:00～16:00(開場13:40)

■ ①深川南部保健相談所②オンライン(Zoom)

■ 区内在住・在勤・在学の方

定 各40人(申込順)

■ 吉池卓也(医師 国立精神・神経医療研究センター)

■ 9月28日(月)9:00～10月23日(金)17:00に区HPまたは深川南部保健相談所に電話・窓口で ※オンラインの申し込みは区HPのみ

■ 深川南部保健相談所☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295

難病講演会

「**シェーグレン症候群の治療と日常生活**」

シェーグレン症候群は、目や口などの乾燥を代表的な症状とする自己免疫疾患です。他の膠原病と合併して発症することもあります。治療や今後の日常生活について、専門医がお話しします。

■ 11月1日(日)10:00～12:00

■ ①城東南部保健相談所②オンライン(Zoom)

■ 区内在住・在勤の方

定 ①30人②50人(申込順)

■ 松平蘭(順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター 膠原病内科 科長)

■ 9月28日(月)9:00から区HP・電話・窓口またはFAXに6面申込記入例の①～④と⑤参加方法⑥メールアドレス⑦参加人数を記入し、城東南部保健相談所へ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006

KOTO活き粋体操だよ！全員集合！ 区オリジナル健康長寿体操(10・11月分)

筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。はじめての方もお手本のまねをしながら無理なく体操ができます。

■ 区内在住で60歳以上の方(先着順) ※福祉会館・グランチャ東雲を利用する場合は登録が必要(住所・生年月日が確認できる書類を持参)。グランチャ東雲を利用する場合は入館料1回300円が必要

会場・問合先	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー ☎03-3647-4398(地域ケア推進課地域ケア係)	10/5(月)、11/2(月) 14:00～	30人
豊洲文化センター1階ギャラリー ☎03-5859-0566(豊洲長寿サポートセンター)	10/27(火)、11/24(火) 14:00～	30人
深川ふれあいセンター1階教養娯楽室 ☎03-5639-9121(平野長寿サポートセンター)	10/8(木)、11/12(木) 13:00～	15人
古石場文化センター3階第3研修室 ☎03-3641-9531(古石場福祉会館)	11/5(木) 10:00～	20人
塩浜福祉会館洋室大 ☎03-3647-3901	10/10(土)・24(土)、11/14(土)・28(土) 10:00～	20人
千田福祉会館洋室 ☎03-3647-0108	10/15(木)、11/19(木) 13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室 ☎03-3647-8180	10/15(木)、11/19(木) 14:30～	20人

■ 当日直接会場へ(東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込)

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

※区役所2階区民ホールでは、10月1日(木)～30日(金)に介護予防パネル展を実施します。体操の詳しい手順を紹介したチラシなども配布しますので、ぜひお越しください

会場・問合先	日時	定員
亀戸福祉会館和室大 ☎03-3685-8208	10/28(水)、11/25(水) 13:00～	20人
大島福祉会館和室大 ☎03-3637-2581	10/24(土)、11/28(土) 10:00～	20人
東砂福祉会館体育室 ☎03-3646-0461	10/13(火)、11/17(火) 13:30～ ※内履き持参	15人
グランチャ東雲5階高齢者いこいフロア ☎03-5548-1992	10/11(日)・25(日)、11/8(日)・22(日) 13:45～	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス(北砂4-26-6) ☎03-6770-0080	10/22(木)、11/26(木) 10:30～	8人
東京城東病院2階健診センター前(亀戸9-13-1) ☎03-5875-3451(亀戸東長寿サポートセンター)	10/21(水)、11/18(水) 14:00～ ※要申込	15人
イトーヨーカドー木場店2階木場駅側正面上口上(木場1-5-30) ☎03-5617-6213(塩浜長寿サポートセンター)	10/29(木)、11/26(木) 14:00～	20人