

健康・福祉

このほかの記事は11面ことうインフォメーションに掲載

江東区社会福祉協議会 福祉のつどい

11月7日(土)14:00~16:00 江東区文化センター

区内在住の方 200人(申込順)

福祉マルシェ14:00~16:00(社会福祉協議会への寄付を含む商品の販売)

福祉講演会15:00~16:00「ゼロからの再出発 ~孤独からの脱却~」

山口達也(株)山口達也代表取締役)

元アイドルグループ「TOKIO」のメンバーで、現在は、自身のアルコール依存症の経験をもとに講演活動などを行っている山口達也さんが、人と人のつながりや支え合うことの大切さをテーマにお話します。

10月6日(火)から社会福祉協議会HP・電話またはFAXに10面申込記入例の①~④を記入し、社会福祉協議会へ03-3647-1895 03-3647-5833

山口達也さん

認知症講演会

その“もの忘れ”大丈夫？ ~認知症ナウ~

認知症を早期発見する重要性や、家族だからこそ気づける初期のサイン、受診や相談のタイミングなどについて、認知症予防と治療の第一人者である朝田隆医師がわかりやすくお話しします。

11月1日(日)14:00~16:00(開場13:30)

江東区文化センター 300人(申込順)

朝田隆(メモリークリニックお茶の水理事長、筑波大学名誉教授)

10月5日(月)9:00からHP申込または地域ケア推進課地域ケア係に電話で03-3647-4398 03-3647-3165

朝田隆さん

介護予防リーダー養成講座 ~KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を地域の仲間と一緒にひける秘訣を学びませんか~

身近な仲間と身近な場所でKOTO活き粋体操を行う自主サークルの立ち上げ方や効果が学べます。また、グループワークや宿題を通して、学んだことを身近な人に伝え、一緒に楽しく活動するための練習も行います。先生がいなくても仲間と一緒に体操を続けられる秘訣を学び、身近な仲間とサークルを始めて、住み慣れたまちで元気に過ごしましょう。

一緒に活動する仲間をつくったり、一般的な介護予防の知識を学ぶ講座ではありません

11月20日~1月15日の金曜(1月1日を除く全8回) 10:00~12:00

最終日は12:30まで。12月14日(月)~24日(木)の間に1回見学実習を別途実施

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)

●身近な仲間と住民主体の自主グループを立ち上げ、活動を行う意欲のある方(おおむね6か月以内に始めたい方)

●町会や自治会の活動で仲間と一緒に定期的にKOTO活き粋体操を実施したいと考えている方

●老人クラブやふれあいサロンの住民主体の活動で定期的にKOTO活き粋体操を実施したいと考えている方

「とことんお元気!サークル」の活動をしていて、サークルの仲間のために学びを深めたい方も参加できます

15人(抽選) 10月8日(木)~29日(木)にHP申込またはスポーツクラブ&サウナスパルネサンス亀戸24に電話で03-5836-1301(11:00~18:00 ※金・土・日曜、祝日除く) 03-5836-1302

地域ケア推進課地域ケア係03-3647-4398 03-3647-3165

回	主な内容
1	・住民主体の介護予防について ・自主グループ活動(立ち上げ)への思いの共有
2	・住民主体の通いの場と介護予防リーダーの役割 ・先輩リーダーから活動について話を聞く
3	・仲間と一緒に介護予防を楽しむ方法(体操) ・KOTO活き粋体操を理解し、仲間に伝える方法
4	・仲間が認知症になっても一緒に活動し続ける方法 ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習
5	・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(栄養) ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習
6	・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(口腔機能) ・見学実習の共有と自主グループ立ち上げの計画
7	・仲間と一緒に運動を行う心構えとポイント ・仲間に伝えるためのプレゼンテーション練習
8	・行動宣言 ・修了式

見学実習 先輩リーダーが立ち上げた「とことんお元気!サークル」を見学し、インタビューを行う

※KOTO活き粋体操の実技は毎週実施

フレイル(虚弱)から抜け出そう! フレイルの方のための体力測定会

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

各25人(運動習慣がない方を優先し、抽選)

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

10月31日(土)(必着)までに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

シンコースポーツ(株)西東京支店へ 042-512-9394

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

会場	日時
亀戸スポーツセンター	11/16(月)9:30~11:30
砂町文化センター	11/17(火)13:30~15:30
深川スポーツセンター	11/18(水)13:30~15:30
江東区スポーツ会館	11/19(木)9:30~11:30
深川北スポーツセンター	11/20(金)13:30~15:30
豊洲文化センター	11/24(火)9:30~11:30

深川保健相談所

白河長寿サポートセンター

が一時移転

大規模改修に伴い、一時移転します。各施設の移転に伴う休業期間については各施設のHPをご覧ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

深川保健相談所03-3641-1181 03-3641-5557

白河長寿サポートセンター03-5646-1541 03-3630-6598

高齢者交通安全教室

昨年、都内では交通事故で64人の高齢者が亡くなっています。特に道路を横断中など、歩行中の事故が多く発生しています。事故を防ぐためには、日ごろから交通安全への意識を高め、正しい知識を身につけることが大切です。事故に遭わないための行動や心構えを学びませんか。

交通安全DVDの上映、警察官による交通安全講話

交通安全啓発グッズの配布あり

当日直接会場へ

地域交通課交通係03-3647-4784 03-3647-9287

日時	場所	定員(先着順)
10/6(火)15:00~16:00	砂町文化センター3階第2研修室	100人
10/13(火)15:00~16:00	江東区文化センター5階第6~8会議室	90人
10/29(木)15:00~16:00	グランチャ東雲4階レクリエーションルーム	50人
11/16(月)15:00~16:00	総合区民センター7階第4・5会議室	100人
11/20(金)15:00~16:00	小松橋区民館4階第1・2洋室	80人