墨田区のお知らせ2016.3.21　NO.1813（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608―1111代表　〒130―8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

http://www.city.sumida.lg.jp/

◆2面以降の主な内容

2面…4月3日（日）の区役所臨時窓口開設
3・4面…講座・教室・催し・募集

すみだと全国の旬間歳時記

●ネコヤナギ

ヤナギ科の落葉低木で、広く川辺に自生している。「ネコヤナギ」の名は、春先に現れるフサフサとした銀白色の花穂が猫の尾に似ていることに由来する。

「東白鬚公園歩け歩け会」では、介護予防サポーターの石谷さん（写真左）と毎回20人程度の方が自主的に活動を行っています

年齢を重ねても地域で元気に暮らすためには、心身の衰えを予防・改善する日ごろの健康づくりが欠かせません。さあ、あなたも今日から始めましょう。

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係
☎5608－6178・FAX5608－6404

住み慣れた地域で健康づくりを

いつまでも健康でいきいきと暮らすためには、筋力・口腔（こうくう）機能等の維持向上や栄養改善のほか、普段から目標を持ち地域等で役割を担って生活することが大切です。区では、介護予防にもつながる高齢者の健康づくりを積極的に応援しており、地域で介護予防ライフを楽しむ方が増えてきています。年齢を重ねても元気に過ごすために、健康づくりを始めましょう。

健康えがお体操

横川五丁目東部町会では、「町内の方の健康づくりのために」と町会の方が約半年前に集会所で活動を始めました。

「にこ～！」っと笑顔を作って表情筋を鍛えます

タオル体操で関節の可動域を広げます

この日の最高齢は95歳！

介護予防サポーターと一緒に始めませんか？

介護予防サポーターは、区が行う養成講座を修了し、介護予防事業や地域での自主的なグループ等で活躍する区民ボランティアです。皆さんのお手伝いとして、主に体操指導などを行っています。健康づくりのために自主的な活動を検討している方は、介護予防サポーターと一緒に始めてみませんか。

私もお手伝いしますよ！

看護師やケアマネジャー、要介護認定調査員などのスキル・経験を活（い）かし、「生きがい講座」を実施したり、介護予防サポーターとして区内の高齢者の居場所づくりや健康づくりに携わったりしています。

昔は「人生50年」と言われていましたが、現在は100歳まで生きる人も。元気に長生きするためにも、若いうちからの介護予防は欠かせません。まずは自分に意識を向け、楽しみながらできることを始めませんか。そして、笑顔と感謝を忘れずに、自分らしく輝きましょう。

介護予防サポーター　飯田道子さん

飯田さんの取組は、エイジレスライフ実践事例として内閣府から表彰されました。

健康づくりを始めるなら、高齢者支援総合センターへ！

- **みどり**（両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋）☎**5625－6541**
- **同愛**（横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋）☎**3624－6541**
- **なりひら**（錦糸、太平、横川、業平）☎**5819－0541**
- **こうめ**（向島、押上）☎**3625－6541**
- **むこうじま**（東向島一丁目～三丁目、東向島五・六丁目、京島）☎**3618－6541**
- **うめわか**（堤通、墨田、東向島四丁目）☎**5630－6541**
- **たちばな**（文花、立花）☎**3617－6511**
- **はなみずき**（八広、東墨田）☎**3610－6541**

＊健康づくりのために自主的な活動を考えている方や、活動の場所を提供してくださる方も、ぜひ、ご連絡ください。