

墨田区のお知らせ

2016年  
(平成28年)

10/21

# すみだ

◆2面以降の主な内容  
2・3面・・・家事援助(生活支援サービス)など  
4面・・・介護保険特別会計の状況など

## 高齢者福祉・介護保険特集号

発行：墨田区(介護保険課) ☎5608-6924 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

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

## 仲間と一緒に “介護予防 自主グループ” 始めませんか

### 介護予防自主グループでの活動とは？

高齢者の皆さんを中心とした仲間が集まり、健康づくりのための体操などを楽しんでいます。

区では、年齢を重ねても、いつまでもいきいきと健康に暮らすために、地域における介護予防のための健康づくりを積極的に応援しています。

その一つが、今年度からスタートした「墨田区通いの場支援事業」です。地域で新たに介護予防自主グループを立ち上げる際に、区

の養成講座を修了した区民ボランティアである「介護予防サポーター」が体操指導などの支援を行います。ぜひ、ご活用ください。

**【対象団体】** 次のすべての要件を満たすグループ▶活動内容に体操などを取り入れる介護予防自主グループである ▶区内在住の65歳以上の方10人以上で構成されている ▶活

動拠点を区内にしている ▶会則等および構成員名簿を備えている ▶原則、新規に立ち上げるグループである

**【問合せ】** 高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178

### 大横川親水公園歩いてスッキリ運動グループ

第2・第4水曜日午前9時45分から、長崎橋跡付近に集まり、出発します！



### きみどりの会

第1・第3水曜日午後2時から、オウトピアみどり苑<sup>えん</sup>で体操に励んでいます！



## 11月11日は介護の日 「介護の日記念行事」を開催します！

◆認知症への理解を深めるとともに、介護や高齢者の生活に役立つ情報を紹介するイベントです。ぜひ、お越しください

### イベントの一部を紹介します！

#### ■第2回 認知症を知る・支えるセミナー

##### ☆症状を悪化させない生活とは？

認知症の症状は環境で左右されます。生活する上での工夫を看護師が分かりやすく説明します。  
**【とき】** 11月12日(土)午前10時～正午 **【ところ】** すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設) **【対象】** 区内在住在勤の方 **【定員】** 先着50人 **【費用】** 無料 **【申込み】** 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6502へ

#### ■第3回 認知症を知る・支えるセミナー

##### ☆わいわいカフェで介護を語ろう！

これから介護にチャレンジする男性や若者などのみなさんもぜひご参加ください。安心できる介護について語り合しましょう。  
**【とき】** 11月12日(土)午後1時半～3時半 **【ところ】** すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設) **【対象】** 区内在住在勤の方 **【定員】** 先着50人 **【費用】** 無料 **【申込み】** 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6502へ

#### ■すみだテイクテン自主グループ交流会

区の介護予防事業「すみだテイクテン教室」から生まれた自主グループの活動報告、栄養についての話などを、聞くことができます。  
**【とき】** 11月11日(金)午後2時～4時 **【ところ】** すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設) **【対象】** 現在活動中の方または関心がある方 **【費用】** 無料 **【申込み】** 当日直接会場へ **【問合せ】** 高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178

#### ■介護や高齢者の生活に役立つ情報を紹介するパネル展示と看護師等による相談コーナー

**【とき】** 11月8日(火)～13日(日)の午前9時～午後5時(相談コーナーは午前10時～正午、午後1時～3時) **【ところ】** 区役所1階アトリウム **【費用】** 無料 **【申込み】** 期間中、直接会場へ **【問合せ】** 介護保険課管理・計画担当(区役所4階) ☎5608-6924



## すみだオレンジかるた

◆認知症について  
楽しく学んでみませんか？

認知症への理解や支援を広げるために、「すみだオレンジかるた」を作成しました。このかるたは、①気づきのポイント ②支援のコツ ③介護者をサポートする区の見取り などについて、遊びながら学べる内容になっています。この機会に、ご家族で認知症について話してみませんか。

区民情報コーナー(区役所1階)で1部1000円で販売しています。販売時間は午前8時半～午後5時までです。(土・日曜日、祝日を除く)

**【問合せ】** 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502

