墨田区のお知らせ2014.11.21 NO.1765（毎月1日・11日・21日発行）

すみだ

2つの矩形が寄り添うシンボルは、
墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、
区および区職員との協働・協治を表すものです。

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…平成27年度の学童クラブ利用児童
3・4面…講座・教室・催し・募集

すみだと全国の旬間歳時記

●小松菜

11月～３月が旬のアブラナ科の野菜で、葉が凍っても枯れることはない。名前は、江戸時代初期に、現在の江戸川区小松川周辺で多く栽培されていたことに由来すると言われている。現在でも都内で盛んに栽培されており、埼玉県に次いで全国２位の生産量を誇る。

さあ、今日からはじめましょう！

地域で元気に暮らし続けるために

現在、我が国は急速な高齢化に直面しており、墨田区も例外ではありません。こうした状況に対応するためには、介護や認知症ケア等の施策の充実とともに、元気な高齢者が健康を保てるよう、介護予防の取組が欠かせません。今号1面では、こうした取組の一部を紹介します。

健康で楽しい毎日を過ごすための取組を

「住み慣れた地域で元気に暮らし続けたい」― 誰もが願うことですが、その実現には、〝健康で過ごせる期間〟を延ばすことが大切です。そのためには、日ごろの適度な運動や、地域でのコミュニケーション等を確保することで、介護を必要としない健康な心身を保つための活動を自主的に行える場が必要です。

そこで区では、介護や認知症の予防につながる様々な教室・講座等を開催しています。また、元気な高齢者自身が自主的に介護予防に取り組み、参加者にとってより身近で楽しめる場とするため、区内の団体等へ、活動に必要なノウハウを提供するなどの支援も行っています。

地域とのつながりを育み、元気で楽しい生活を1日でも長く送るための一歩を踏み出してみませんか。

[問合せ]高齢者福祉課相談係（区役所4階）☎5608－6174

あなたの身近にもきっとある　楽しみながら健康づくりに取り組める場

ダンディ・エクササイズ

65歳以上の男性のための運動グループで、足腰のトレーニングや脳の活性化にも役立つ運動等を行います。地域での仲間づくりが得意でないという方にも気軽に参加していただいており、コミュニケーションの輪が広がっています。

[問合せ]たちばな高齢者支援総合センター（立花3－2－9・たちばな高齢者在宅サービスセンター内）☎3617－6511

・日ごろ体を動かすことが少ないので、いいきっかけになっています。
・このエクササイズのおかげで、動きにくくなっていた右腕がスムーズに動くようになりました。
・考えながら体を動かすのは大変ですが、頭と体に良いと実感できます。

歩く健康づくり教室

専門家の指導を受けながら、公園や広場で歩いたり体操をしたりすることで、筋力アップだけでなく、身体機能の維持・向上にもつながります。気の合う仲間と屋外で体を動かすことは、体だけでなく気分もスッキリしてとても楽しいと好評です。

[問合せ]いきいきプラザ（文花1－32－2）☎3618－0961

・みんなで外を歩くのは気持ちがよく、晴れやかな気持ちになります。
・もう後期高齢者ですが、この教室のおかげで元気いっぱいです。
・この中では、私はまだまだ若い方ですが、元気いっぱいの先輩たちに負けないように頑張っています。

オレンジカフェすみだ

認知症の方や家族、支援者などが、自由な雰囲気の中で交流したり認知症について相談したりできます。介護のことでお困りの方もそうでない方も、ぜひ、お越しください。

[問合せ]NPO法人自立支援センターふるさとの会地域生活支援センター「すみだ」（向島5－43－20－101）☎5819－3254

・近くに住んでいるので、よく参加しています。新しい友達ができました。
・お茶を飲みながら楽しい時間を過ごせるのがいいですね。
・仲良くなった仲間やスタッフの方に、気軽に話を聞いてもらえるので助かっています。