

コツコツ 積み上げ派
ワイワイ 仲間派
ワクワク チャレンジ派
ドキドキ 慎重派

1面で自分のタイプが分かったら

無理のない範囲で、取り組んでみましょう！

区の催しに参加する

催しの一部をご紹介します。このほか、区では1年を通じて、様々な催しを実施し、本紙でも募集しています。今号の募集は、3・6・7面をご覧ください。

歩いてスッカリ運動教室 ポールウォーキング編(全20回)



歩行の安定性や筋力の向上のため、ウォーキングポールで足腰の負担を軽減しながらウォーキングします。今年度はすでに開始していますが、空気がありますので途中からでも参加できます。お問い合わせください。

会場	ところ	とき
梅若公園	堤通2-6-10	7年2月18日までの第1・3・5火曜日午前10時～11時15分 *7・8月を除く

介護予防サポーターによる げんき応援教室(各全20回)

1年を通じて介護予防・フレイル予防に効果的な体操や脳トレ等を行います。区内8か所で実施中です。いずれも8月は実施しません(一部の会場は7月も)。今年度はすでに開始していますが、空気がある会場は途中からでも参加できます。お問い合わせください。

会場	ところ	とき
ルネサンス両国	両国2-10-14	月曜日午後2時～3時
若宮公園	本所2-2-19	月曜日午前10時～11時
業平三丁目集会所	業平3-2-5	金曜日午後2時～3時
すみだ共生社会推進センター	押上2-12-7-111	木曜日午後2時～3時
ルネサンス曳舟	京島1-46-2	月曜日午前10時～11時
梅若公園	堤通2-6-10	木曜日午前10時～11時
ぶんか高齢者支援総合センター	文花1-29-5	火曜日午後2時～3時
八広はなみずき高齢者支援総合センター	八広5-18-23	

ワクワク
チャレンジ派

ワクワク
チャレンジ派

オンライン介護予防体操教室(全12回)

会場へ行くことが難しい方や自宅体操したい方におすすめです。端末にオンライン会議システム「Zoom」を入れますが、事前説明会で接続確認や使い方を支援しますので、安心してご参加ください。

とき(実際の募集は6月発行の本紙に掲載予定)
7月12日～9月27日の毎週金曜日午後2時～3時
*事前説明会を7月5日(金)午前に実施
*フォローアップ教室を10月4日(金)午前に実施

ワクワク
チャレンジ派

高齢者身体能力測定会



自分の状態を定期的
に知り、心と体の健康
維持を心掛けましょう。理学療法士による測定のほか、フレイル予防のミニ講座や地域の通いの場の紹介、個別相談も実施します。

ドキドキ
慎重派

実際の募集は9月発行の本紙に掲載予定

会場	ところ	とき
八広はなみずき高齢者支援総合センター	八広5-18-23	10月23日(水)
みどりコミュニティセンター	緑3-7-3	10月24日(木)
*いずれも▶1部=午前10時～正午 ▶2部=午後1時半～3時半		

高齢者福祉課地域支援係
(区役所4階) ☎5608-6178

問合せ

不安や困っていることを相談する

高齢者支援総合センターは、高齢者の総合的な相談窓口です。介護予防に関することもお気軽にご相談ください。

ドキドキ
慎重派

高齢者支援総合センター

月曜日～土曜日の午前9時～午後6時 *祝日、年末年始を除く

- ▶両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋にお住まいの方
みどり高齢者支援総合センター
(緑2-5-12・オウトピアみどり苑内/☎5625-6541)
- ▶横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋にお住まいの方
同愛高齢者支援総合センター
(亀沢2-23-7塚越ビル1階/☎3624-6541)
- ▶錦糸、太平、横川、業平にお住まいの方
なりひら高齢者支援総合センター
(業平5-6-2・なりひらホーム内/☎5819-0541)
- ▶向島、押上にお住まいの方
こうめ高齢者支援総合センター
(向島3-36-7・すみだ福祉保健センター内/☎3625-6541)
- ▶東向島一・二・三・五・六丁目、京島にお住まいの方
むこうじま高齢者支援総合センター
(東向島2-36-11・ベレール向島内/☎3618-6541)
- ▶東向島四丁目、堤通、墨田にお住まいの方
うめわか高齢者支援総合センター
(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内/☎5630-6541)
- ▶文花、立花にお住まいの方
ぶんか高齢者支援総合センター
(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階/☎3617-6511)
- ▶八広、東墨田にお住まいの方
八広はなみずき高齢者支援総合センター
(八広5-18-23/☎3610-6541)



楽しく、フレイル予防・介護 予防している高齢者発見！

3月に「令和5年度すみだでユニバーサルなボッチャ大会(墨田区スポーツ推進委員協議会主催)」が区総合体育館で開催されました。ボッチャは、障害の有無や年齢にかかわらず、誰でも誰とでも楽しく行うことができるスポーツです。

今回、チャレンジリーグ(初めて大会に出場する方だけで構成されたチームが出場するリーグ)で優勝したのは「リングはなみずき」。チームの皆さんとサポートした皆さんにお話を聞きました。そこには、フレイル予防・介護予防につながるヒントがたくさん話っていました。

昨年6月に介護予防リーダーの石塚さん(右の写真で左から2人目)を中心に発足した「ボッチャを楽しむ会」のメンバーで2チーム「リングはなみずき」「マンボウはなみずき」を作り、大会に出場しました。介護予防リーダーとは、区が実施する介護予防リーダー養成講座を受講し、地域の介護予防活動支援を行う方のことです。



高縁保男さん



試合中の掛け合いがとても楽しかったですね。ボッチャはともにも奥が深い競技で、作戦を考えるのも面白かったです。

また、練習を通じて、たまたま母校が同じだった方とも知り合いになれ、人とのつながりができました。

POINT！

人とのつながり(社会参加)はフレイル予防に効果的です！



小沼正一さん

「ボッチャを楽しむ会」に参加するまでは、家に閉じ籠もりがちで、誰かと交流する機会もとても少なかったです。今ではボッチャを通じていろいろな人との交流が増え、「救われた」などと思います。また、使っていた歩行器がなくても日常生活を送れるようになったのもうれしかったです。これからもチャレンジ精神をもって、ボッチャを続けていきたいです。



投球した小沼さん(右の男性)

POINT！

歩行器を使っていた姿が想像できないですね。まさに介護予防の好事例と言えます！

サポートした皆さん

「はなみずき」と緑色で刺しゅうを入れた、チームカラーの黄色のポロシャツをそろえて、大会を盛り上げました。
(八広はなみずき高齢者支援総合センターの職員)

チーム一丸となって取り組めたのが良かったです。そのうえ、フレイル予防・介護予防にもつながっていますね。
(介護予防リーダーの石塚さん)

リストバンドを作成して応援しました。
(地域の方)

ボッチャカラー(白・青・赤)が入ったブローチを作成して応援しました。
(はなみずき手芸の会「あむとも」)

POINT！

応援で盛り上がったリ、一体感を得たりするのは、心の健康につながります。



自主グループに参加する

自主グループとは、地域の方が自主的に集まって介護予防活動をするグループのことです。区内には多種多様なグループがあり、参加者を募集しています。詳細は、いきいきマップすみだHPをご覧ください。また、ご希望に合わせて、お住まいの近くのグループを紹介できますので、お問い合わせください。

ワイワイ 仲間派
ワクワク チャレンジ派
ドキドキ 慎重派



自主グループを立ち上げる

下のステップを参考に、自分たちらしいグループを作りましょう。区HPに掲載しているグループ作りのノウハウをまとめた「通いの場を始めるためのガイドブック」もご覧ください。人集めなど、お困りのことは、ご相談ください。

コツコツ 積み上げ派
ワイワイ 仲間派



ステップ1

仲間を集める

健康のことや趣味の話で気が合ったら、グループ作りを考えてみませんか。まずは知り合いの中から、仲間を集めましょう。

ステップ2

どんな場にしたいか話し合う

「運動？おしゃべり？趣味？食事会？」どんな場にしたいかグループの仲間と話しましょう。

ステップ3

場所と日程を決める

個人の自宅や空き店舗、集会所、公園など、活動に合った場所を探しましょう。参加者が集まりやすい日時を決めましょう。

ステップ4

約束事を決める

無理なく活動を続けるためには、最初の決め事が肝心です。参加費や役割分担など、約束事を決めましょう。

会計

こんな制度もあります！ 通いの場の活動場所提供者登録制度 区内の法人等が提供する活動場所をご紹介します。



有限会社なのはな福祉サービス なのはなフィットネスデイ(東向島2-46-11)



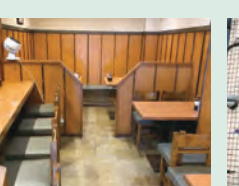
SOMPOケア株式会社 そんぽの家s 東墨田(東墨田2-3-18)



介護付有料老人ホーム すみだ明生苑(東墨田2-3-10)



第一勧業信用組合墨田支店(石原4-24-5)



居食屋 幸(八広1-37-12)



Life Oasis Ozone 高気圧酸素ボックス内(立川1-10-3長井ビル1階)

例えば、こんな自主グループがあります！

ながらフィットネス(ぶんか)

介護予防体操や昔懐かしい遊びを取り入れた認知症予防ゲーム等を行っています。「笑うことが増えてうれしい」と好評です。



元気生き生き体操クラブ(なりひら)

下肢筋力アップのため、体操や脳トレ、レクリエーション等を行っています。参加者の3割は男性です。「腰痛が改善した」という方もいます。

