

お住まいの地域の 地域包括支援センターは こちらです



地域包括支援センター(ホウカツ)は、65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です

| NO. | 名称 | 電話番号 | 所在地 | 担当地域 |
|-----|-------|------------|--------------|--|
| 1 | 基幹 | 5681-3373※ | 梅島2-1-20 | 梅島、中央本町1、島根 |
| 2 | あだち | 3880-8155 | 足立4-13-22 | 足立、中央本町2、梅田1 |
| 3 | 伊興 | 5837-1280 | 伊興3-7-4 | 伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚 |
| 4 | 入谷 | 3855-6362 | 入谷9-15-18 | 入谷、舎人、古千谷、古千谷本町 |
| 5 | 梅田 | 3889-1487 | 梅田2-15-12 | 梅田2~8 |
| 6 | 扇 | 6692-7771 | 興野2-22-27 | 扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町 |
| 7 | 江北 | 6807-1604 | 江北5-14-5 | 江北、堀之内 |
| 8 | さの | 5682-0157 | 佐野2-30-12 | 加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田2~5 |
| 9 | 鹿浜 | 5838-0825 | 皿沼2-8-8 | 鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿 |
| 10 | 新田 | 3927-7288 | 新田3-4-10 | 新田、宮城、小台 |
| 11 | 千住西 | 5244-0248 | 千住中居町10-10 | 千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町 |
| 12 | 千寿の郷 | 3881-1691 | 柳原1-25-15 | 柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1 |
| 13 | 千住本町 | 3888-1510 | 千住5-13-5 | 千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町 |
| 14 | 中央本町 | 3852-0006 | 中央本町4-14-20 | 中央本町3~5、青井1・3~6、西加平 |
| 15 | 東和 | 5613-1200 | 東和4-7-23 | 綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3 |
| 16 | 中川 | 3605-4985 | 中川4-2-14 | 東和2・4・5、中川、大谷田1 |
| 17 | 西綾瀬 | 5681-7650 | 西綾瀬3-2-1 | 西綾瀬、弘道、青井2 |
| 18 | 西新井 | 3898-8391 | 西新井2-5-5 | 西新井、栗原 |
| 19 | 西新井本町 | 3856-6511 | 西新井本町2-23-1 | 西新井本町、西新井栄町 |
| 20 | はなはた | 3883-0048 | 花畑4-39-11 | 花畑、南花畑5 |
| 21 | 一ツ家 | 3850-0300 | 一ツ家4-2-15 | 平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1~4 |
| 22 | 日の出 | 3870-1184 | 日ノ出町27-4-112 | 日ノ出町、千住旭町、千住東2 |
| 23 | 保木間 | 3859-3965 | 保木間5-23-20 | 西保木間、保木間、東保木間 |
| 24 | 本木関原 | 5845-3330 | 本木1-4-10 | 関原、本木 |
| 25 | 六月 | 5242-0302 | 六月1-6-1 | 六月、東六月町、竹の塚 |

※ … 緊急時24時間電話対応可 ☎6807-2460

65歳が始めどき!
健康寿命をのばす



16のすすめ

フレイル
予防

100歳までイキイキ 元気に暮らすためのメニューブック



体作り
仲間づくり
やりがいづくり



いつまでも元気で自分らしく

フレイルってなに？

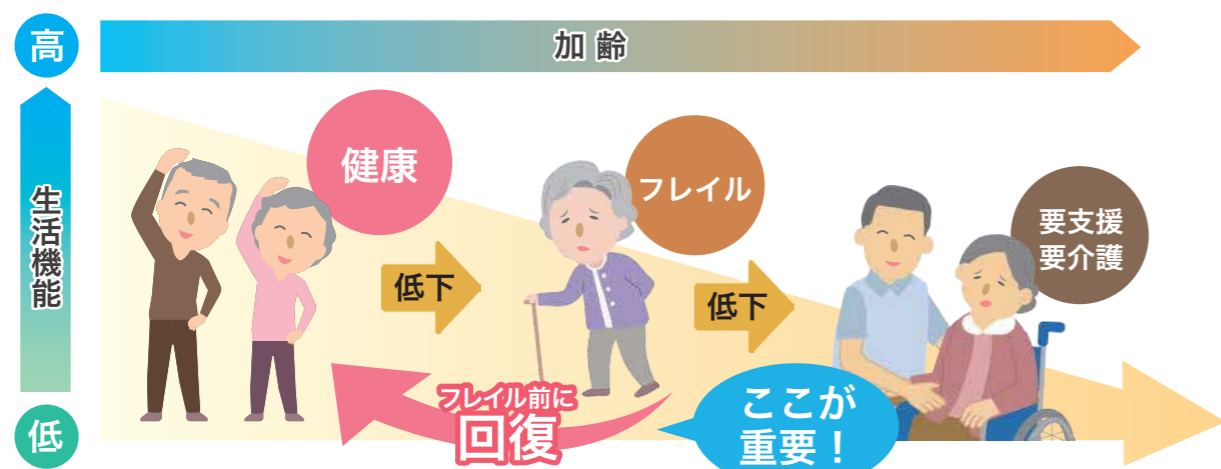
人生100年時代をイキイキ暮らす

いつまでも元気で自分らしく生活するためには、年齢と上手に付き合いながら、心やからだの健康を保つことが大切です。高齢期に必要な“フレイル(虚弱)を予防”する取り組みを、できることから少しずつはじめてみませんか。



「フレイル」を知っていますか？

- 加齢により、筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。
- 健康と要介護状態の間の段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。
- 「フレイル」の状態を予防・回復させることが、健康寿命をのばすことにつながります。



フレイル予防には3つの要素が大切です

フレイルの予防には、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3つの要素が大切です。3つの要素に取り組むことで、フレイルの段階ならば健康な状態に戻ることが可能です。

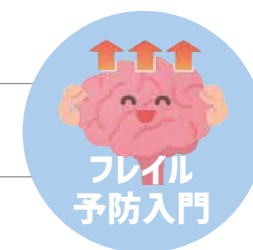
一人でも、お家の中でも、できることを見つけて健康維持につとめましょう。



あなたに合ったフレイル予防を見つけましょう！

これからフレイル予防を始める方におすすめ

- 1 はつらつ教室 P3
- 2 はつらつ測定会 P5
- 3 あだち脳活ラボ P7



体力をつけたい方におすすめ

- 4 はじめてのフレイル予防教室 P9
- 5 ウォーキング教室 P11
- 6 パークで筋トレ P11
- 7 あだちらくらく体操 P13



毎日の食事から元気に過ごす秘訣を知りたい方におすすめ

- 8 ぱく増し栄養講座 P15



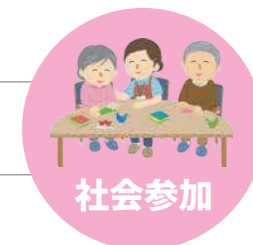
健口長寿を目指したい方におすすめ

- 9 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室 P16



地域とつながり、「いきがづくり」をはじめたい方におすすめ

- 10 認知症サポーター養成講座 P17
- 11 みんなで元気アップ教室 P18
- 12 ふれあい遊湯う P19
- 13 住区de団らん P19
- 14 生活支援サポーター養成研修 P20
- 15 元気応援ポイント P20
- 16 ふれあいサロン P21



① はつらつ教室

フレイル予防に大切な「運動」「栄養」「口腔ケア」が一回で学べます！教室終了後にご自身でも実践できるよう、ポイントを押さえたフレイル予防の入門講座です。

「健康でいるために何かしなくちゃいけないのはわかっているけど・・・」。そのような方はまず『はつらつ教室』に参加しましょう。



会場 地域学習センターなど

時間 各回120分程度

問先 03-3880-5642 高齢者はつらつ支援課
高齢者はつらつ支援係

詳しくは
コチラ



講座内容

プログラム(3つの講座)

計120分

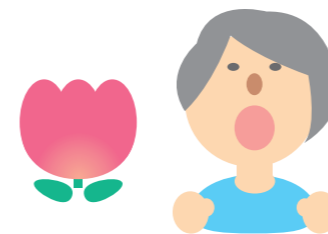
口腔機能講座

講義

- オーラルフレイルとは
- よく噛んで食べるための工夫
(噛み応えを増やす食事の工夫/食事の際の姿勢)

体験

- セルフチェック(OF-5)
- あだちちゅうりっぷ体操
- 自宅でできる口腔ケアのポイント



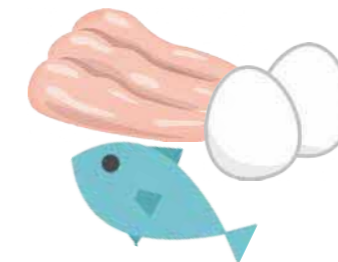
栄養講座

講義

- フレイルとは(導入)
- ばく増しの必要性和工夫
- 継続的な取り組み方

体験

- フレイルチェック
- ばく増しレシピ(1品)の実演
- ※ 前・後期で異なるメニュー
- ※ 食教材の配付



運動講座

講義

- 高齢になってケガが増える理由
- ケガ(転倒)をしないための工夫
- ※ 栄養・口腔の講義を振り返りながら、他の関連事業のご案内も実施

体験

- 簡単なストレッチ(休憩後)
- あだちらくらく体操(ポイントの解説)



それぞれの専門家の講義を受けることができます。

② はつらつ測定会

申込
不要

最近体力が落ちたかな? 「頭の状態はどうだろう?」と気になることはありませんか。
足立区では、65歳以上の方を対象に、一般的な体力の測定に加え、認知機能の測定もできる「はつらつ測定会」を開催しています。

W測定



体力測定

握力



目を開けた片足立ち



下半身の筋力測定



総合的な歩行能力



認知機能測定

記憶力



言葉や単語を記憶する力

注意力



物事に注意を向ける力

運動速度



細かい動きを繰り返す力

※認知機能測定はあだち脳活ラボにご登録されている方限定になります。

測定結果はスマホで確認!

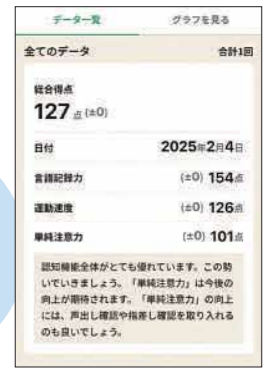
あだち脳活ラボにご登録の方は、過去の結果を含めスマホで測定結果を確認できます。



体力測定
結果



認知機能
測定結果



はつらつ測定会 スケジュール

| 会場 | 場所 | 日時 | 時間 |
|-------------------|------------|-------|---------------|
| 伊興地域学習センター | 伊興2-4-22 | 第2木曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 梅田地域学習センター | 梅田7-33-1 | 第4月曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 興本地域学習センター | 興野1-18-38 | 第3火曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 江北地域学習センター | 江北3-39-4 | 第3木曜日 | 12時45分~14時45分 |
| 佐野地域学習センター | 佐野2-43-5 | 第1水曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 鹿浜地域学習センター | 鹿浜6-8-1 | 第1木曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 新田地域学習センター | 新田2-2-2 | 第1金曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 竹の塚地域学習センター | 竹の塚2-25-17 | 第2金曜日 | 15時45分~17時45分 |
| 中央本町地域学習センター | 中央本町3-15-1 | 第3月曜日 | 12時45分~14時45分 |
| 東和地域学習センター | 東和3-12-9 | 第3水曜日 | 12時45分~14時45分 |
| 舎人地域学習センター | 舎人1-3-26 | 第2月曜日 | 12時45分~14時45分 |
| 花畑地域学習センター | 花畑4-16-8 | 第2金曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 保塚地域学習センター | 保塚町7-16 | 第4木曜日 | 9時30分~11時30分 |
| 生涯学習センター(学びピア21内) | 千住5-13-5 | 第1金曜日 | 14時30分~16時30分 |

※建物の改修等により、スケジュールは変更になる場合があります。

開催場所・日時はあだち脳活ラボ「イベント検索」にて確認できるほかあだち広報やホームページでもご確認いただけます。

会場 地域学習センターなど

時間 各回120分程度

問先 03-3880-5642

高齢者はつらつ支援課
高齢者はつらつ支援係

詳しくは
コチラ



いつでも、どこでも、誰とでも、お一人でも、何回でも

これからフレイル予防を始める方におすすめ

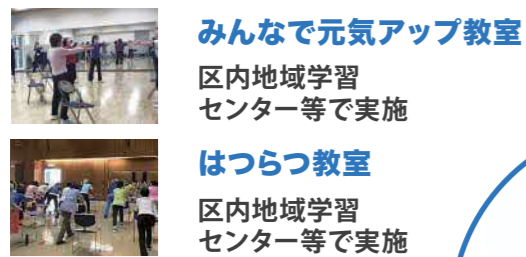
③ あだち脳活ラボ

人生をより豊かに!あなたのはつらつとした毎日を応援!



あだち脳活ラボの4つのポイント

1 体操教室などのイベントが検索できる!



2 1000を超える脳トレ問題

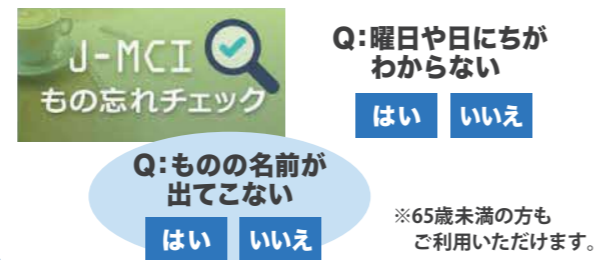


3 運動・美術・音楽等700以上の動画



あだち脳活ラボ

4 13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定!



かんたん3ステップ!登録方法

- 1 LINEから「友だち」追加
- 2 届いたメッセージをタッチ
- 3 プロフィールを入力して登録完了



登録方法を動画で解説

貯めた☆ポイントを使おう!

使い方1 100ポイント貯めて抽選に挑戦!

その場で**最大500円分**のQUOカードPayが当たります。



使い方2 自分だけのオリジナルキャラクターが作れる着せ替えアイテムと交換! ※65歳未満の方もご利用いただけます



☆ポイントについてくわしくはコチラ →

「スマホなんてほとんど使っていない」「操作が難しそうで不安」といった方は



登録サポート会

あだち脳活ラボをどうやって始めればいいのか分からない方でも、スマホの専門講師が丁寧にサポートします!

対面型で簡単な使い方までお教えします!



よろず相談

あだち脳活ラボの登録サポートや、関連したスマホの疑問・お困りごとに個別に対応します!

65歳以上の足立区民の方が対象です



会場 地域学習センターなど
 問先 0120-988-252 (年末年始除く・平日10:00~17:00)

フレイル予備群限定の短期集中教室

4 はじめてのフレイル予防教室

フレイルになる前に改善しよう!

フレイルは、気づかぬうちにゆっくりと、しかし確実に進行します。

足立区では、介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、3年に1度、「介護予防チェックリスト」(右ページ参照)をお送りしています。その結果、「フレイル予備群」と判定された方は、地域包括支援センター(詳しくはP22をご覧ください)がご案内する短期集中型のフレイル予防教室に参加できます。

早めの気づきで、早めのフレイル予防を!



| プログラム例 | |
|--------|-------|
| 1日目 | 体力測定 |
| 2~4日目 | 筋力アップ |
| 5日目 | お口の健康 |
| 6日目 | 栄養改善 |
| 7日目 | 認知症予防 |
| 8日目 | 筋力アップ |
| 9日目 | 体力測定 |
| 10日目 | 修了式 |

※教室により内容は異なります。



介護予防チェックリストをご存知ですか?

足立区では、65歳以上の方に「介護予防チェックリスト」を3年に一度お送りしています。このチェックリストは、介護認定を受けていない高齢者の皆さんのところからだの健康状態をチェックし、必要なサポートを早期に提供するために大切なものです。



チェックリストが届いたら、ぜひご記入ください!

- 1** チェックリストに記入する
- 2** チェックリストを提出する
- 3** 結果アドバイス票が届く
- 4** 結果に応じてホウカツ職員がご自宅に訪問させていただきます

なぜこのチェックリストが大切なのか?



介護認定者や認知症の疑いがある方が年々増加しています。足立区では、このようなリスクがある方を早期に発見し、適切な支援を提供することが、地域全体の健康を守るために重要だと考えています。本チェックリストは、そのための「気づき」となり、適切な支援につなげる役割を担っています。

チェックリストが届いた際は、ご回答にご協力をお願いします。

| | |
|----|------------------------------------|
| 対象 | 介護予防チェックリストの結果、フレイル予備群と判定された方 |
| 会場 | 住区センターなど |
| 時間 | 各回90分程度 |
| 問先 | 03-3880-5642 高齢者はつらつ支援課 高齢者はつらつ支援係 |

屋外運動 一人でも気軽に参加できる

5 ウォーキング教室

正しい姿勢で歩いていますか？指導員が歩き方のアドバイスを行います。数キロ程度の中距離コースから、10キロを超える長距離コースまで、ご自身の体力に合ったコースが選べます。



正しい歩き方を習うことで、普段の姿勢まで良くなりました！



定員 各コース 20 ~ 25 名

問先 03-3880-5826 スポーツ振興課 振興係

詳しくは
コチラ



屋外運動 指導員と一緒に続けられる

6 パークで筋トレ

申込
不要

公園や広場など区内40か所の身近な場所で、指導員と一緒に軽い筋トレ・ウォーキング・ストレッチなどを行います。

参加者同士で楽しみながら、1時間程度でバランスよく運動します。心も体も元気いっぱいになるプログラムと評判です。



※ 開催場所・日時などは、区 HP、あだち広報をご覧ください。
※ 全会場祝日及び年末年始（12/29 ~ 1/3）は休止。
※ 荒天時や熱中症注意報 発表時は中止します。

問先 03-3880-5826 スポーツ振興課 振興係

詳しくは
コチラ



| | 会場 | 住所 | 実施日など |
|---|-----------------|-------------------|--------------------------------|
| A | 1 伊興遺跡公園 | 東伊興4-9-1 | 第2・4水曜 午前10時～ |
| | 2 石塚公園 | 栗原2-3-1 | 毎週金曜（不定休あり）午前10時～ ※7～9月は午前9時半～ |
| | 3 入谷中央公園 | 入谷4-16-1 | 第1・3水曜 午前10時～ |
| | 4 大境公園 | 西竹の塚1-9-1 | 第1・3木曜 午前10時～ |
| | 5 古千谷西公園 | 古千谷本町2-24-3 | 第1・3木曜 午前9時～ |
| | 6 新西新井公園 | 西新井5-17-1 | 第1・3金曜 午前10時～ |
| | 7 竹の塚第一公園 | 竹の塚6-19-1 | 第2・4水曜 午前10時～ |
| | 8 都市農業公園 | 鹿浜2-44-1 | 第2・4土曜 午前10時～ |
| | 9 舎人公園 | 古千谷1-17 | 第2・4水曜 午前9時～ |
| | 10 にしほ桜公園 | 西保木間2-17 | 原則第2・4金曜 午前10時～ ※8月は休止 |
| | 11 保木間公園 | 竹の塚3-8-1 | 第2・4月曜 午前9時～ |
| | 12 谷在家公園 | 谷在家2-13-1 | 水・日曜（不定期）午前9時半～ ※2、8月は休止 |
| B | 1 大谷田公園 | 大谷田4-4-1 | 第1・3火曜 午前9時～ |
| | 2 佐野公園 | 六木1-7-1 | 第1・3水曜 午前9時～ |
| | 3 神明南ふれあい公園 | 神明南1-3-23 | 第2・4木曜 午前10時～ |
| | 4 総合スポーツセンター | 東保木間2-27-1 | 毎週木曜 午後4時～ ※11～2月は午後3時半～ |
| | 5 辰沼公園 | 谷中5-11-10 | 第2・4金曜 午前9時～ |
| | 6 道海公園 | 南花畑5-16-1 | 第1・3水曜 午前10時～ |
| | 7 花畑公園 | 花畑4-40-1 | 毎週土曜 午前10時～ |
| | 8 一ツ家第一公園 | 一ツ家4-16-1 | 第1・3火曜 午前10時～ |
| | 9 平野運動場 | 平野2-12-1 | 第1・3金曜 午前10時～ |
| C | 1 あみだ橋公園 | 西新井本町3-8-8 | 第2・4火曜 午前10時半～ |
| | 2 梅田地域体育館/梅島公園 | 梅田7-33-1/梅田7-20-9 | 第1月曜 午前10時～/第3月曜 午前10時～ |
| | 3 梅田中央公園 | 梅田3-25-2 | 第2・4金曜 午前9時～ |
| | 4 扇中央公園 | 扇1-47-35 | 第1・3金曜 午前10時～ |
| | 5 興本公園 | 興野1-1-12 | 第2・4木曜 午前9時～ |
| | 6 江北平成公園 | 江北4-16-1 | 第2・4金曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～ |
| | 7 西新井さかえ公園 | 西新井栄町1-19-1 | 第1・3水曜 第2・4火曜 午前9時～ |
| D | 1 末広公園 | 足立4-18-11 | 第2・4土曜 午前10時～ |
| | 2 青和コミュニティ公園 | 青井3-22-1 | 第1・3火曜 午前9時～ ※8月は休止 |
| | 3 中央公園 | 中央本町1-17-4 | 第1・3土曜 午前10時～ |
| | 4 中央本町三丁目のびのび広場 | 中央本町3-8 | 毎週金曜（不定休あり）午後1時半～ ※8月は休止 |
| | 5 東綾瀬公園 | 東綾瀬3-4 | 第1・3日曜 午前10時～ ※8月は休止 |
| E | 1 荒川河川敷 虹の広場 | 千住5丁目地先 | 原則毎週木曜 午後1時半～ ※7～9月は休止 |
| | 2 新田稲荷公園 | 新田1-8-5 | 第2・4金曜 午前9時～ |
| | 3 新田さくら公園 | 新田3-34-1 | 第1・3金曜 午前9時～ |
| | 4 千住旭公園 | 千住旭町30-1 | 第1・3土曜 午前9時～ ※7、8月は休止 |
| | 5 千住公園 | 千住大川町35-1 | 第2・4水曜 午前9時半～ |
| | 6 千住スポーツ公園 | 千住緑町2-1-1 | 第1・3火曜 午前10時～ ※7、8月は午前9時～ |
| | 7 南宮城公園 | 宮城1-13-10 | 第1・3水曜 午前10時～ |

すぐできる、家でもできる、一人でできる。

体力をつけたい方に
おすすめ

7 あだちらくらく体操

日常のひと工夫で健康寿命をのばそう！

年齢や体力を問わず、立っても座っても、
誰でも楽々続けられる、足立区オリジナルの体操です。

あだち・らくらく体操は、
フレイル予防と健康増進に適した全身運動です。

1セット:約3分

1 両肘を肩まで上げて脇を打つ (8回)

2 両肘を後ろに引く

3 足を上げて元気に足踏み (8回)

10 両手を前に伸ばす → 手を後ろに引いて手を前に戻す → 両肘を曲げて両手を前に戻す

11 片足を前に踏み出しひじを曲げる

1・2で曲げて 3・4で戻す

11を繰り返す (2セット)

反対の手で繰り返す

反対の足で繰り返す

4 ももを上げ腕を曲げる (右左交互に4回)

5 手を前で交差する (8回)

6 手を上下に動かす (4回)

あげて! さげて!

12 片足を後ろに引き手を伸ばす

1・2で引いて 3・4で戻す

12を繰り返す (2セット)

13 元気に足踏み (8回)

手も上下に動かす

14 右、左の順で足を開き手を頭の上で合わせる (3回)

ADACHIの「A」

最後にゆっくり手を下ろします。

反対の足で繰り返す

反対の手で繰り返す

7 体側を伸ばす (右左 各1回)

右から 1・2で曲げて 3・4で戻す

8 斜め前にパンチ (右左交互に4回)

元気にパンチ!

左から 5・6で曲げて 7・8で戻す

7・8を繰り返す

9 腕を曲げて後ろへ引く (4秒で1回×4セット)

息を吐きながらスクワットをしましょう

動画deあだちでもご覧いただけるほか、
あだち脳活ラボでもご視聴いただけます。

問先 03-3880-5642

高齢者はつらつ支援課
高齢者はつらつ支援係

動画は
コチラ



8 ぱく増し栄養講座

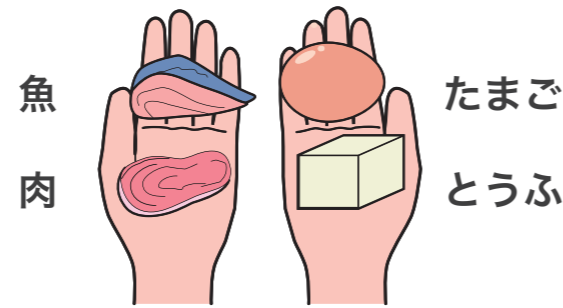
フレイル予防は
「ぱく増し！」

運動するだけでは、
筋肉はつきません！
筋肉のもとである「たんぱく質」を
しっかりとることが大切です！



筋肉維持に必要なたんぱく質

1日の目安量



(出典)ヘルスプランニング・手ばかり栄養法より
※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

ぱく増し栄養講座では、かんたんな料理を紹介しながら、
楽しい栄養講座を行います。

※65歳以上の方が対象の講座です。
※1時間程度の講座となります。



1 講座

高齢期を元気に過ごすための
食事のお話をします！

2 調理実習

簡単すぎる料理を2品
作ってお見せします！

参加者には、おみやげとして缶詰等のぱく増し食材をお持ち帰り
いただけます。日頃の生活にたんぱく増しをとりいれていきましょう！

会場・申込先 住区センター等(一部を除く)

※開催場所・日時は、以下の二次元コードからご覧ください。

時間 各回60分程度

問先 03-3880-5097

高齢者はつらつ支援課
高齢者栄養施策推進担当

詳しくは
コチラ



9 あだち☆ちゅうりっぷ体操教室

口の周りの筋肉を鍛えて
健康長寿！

口の機能のささいな衰え(むせる、口が渇く等)が重複
した状態を「オーラルフレイル」といい、全身のフレイルを
引き起こす可能性があります。

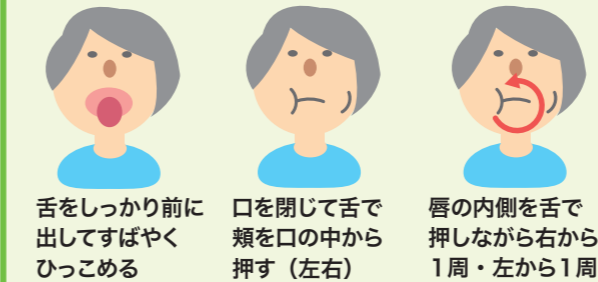
唇・舌の体操で、オーラルフレイルを予防しましょう。



あだち☆ちゅうりっぷ体操 (抜粋)

舌を動かし、飲み込む力をつける
舌の体操

舌をしっかり
動かそう



舌をしっかり前に
出してすばやく
ひっこめる

口を閉じて舌で
頬を口の中から
押す(左右)

唇の内側を舌で
押しながら右から
1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

唇と舌の筋力をつける
パタカラの発声

舌の位置を意識して
はっきり発音する



パパパ...

タタタ...

カカカ...

ラララ...

- ①閉じた口を開けて「パパパ...
- ②舌で上あごを押して「タタタ...
- ③のどの奥に力を入れて「カカカ...
- ④舌尖を丸めて「ラララ...

各8回ずつ発音×2回繰り返す

「あだち☆ちゅうりっぷ体操教室」に参加してみよう！

プログラム例

- あだち☆ちゅうりっぷ体操(お口の体操)の体験
- かんたんにできる「お口の機能チェック」

会場・申込先 保健センター等

※開催場所・日時は、以下の二次元コードからご覧ください。

時間 各回90分程度

問先 03-3880-0768

データヘルス推進課
歯科口腔保健推進担当

詳しくは
コチラ



10 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について理解して偏見をなくし、認知症になっても暮らしていける地域にしていこうという啓発活動として始まりました。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではなく、認知症の方とその家族の「応援者」です。認知症の方が住みなれた地域で「安心して暮らせる地域づくり」をめざして「応援者」になりませんか。



認知症サポーター
マスコットキャラクター
「ロバ隊長」



プログラム例

- 認知症サポーターキャラバンとは
- 認知症サポーターとは
- 認知症を理解する
- 認知症サポーターのできること

修了者にはオレンジリングをプレゼントしています



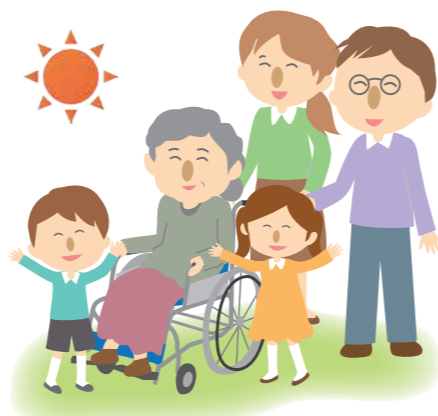
認知症条例を制定しました

認知症になっても住み続けられるまちを目指して

認知症の有無にかかわらず、区民一人ひとりがお互いの人格や個性を尊重し、支え合うことで認知症になっても「やりたいこと」を諦めずに挑戦する意欲をもつことができるまち、そしてその家族等も安心して住み続けられるまちの実現を目指し、「足立区認知症とともにいつまでもこのまちで条例」を制定しました。

上記の認知症サポーター養成講座はまさしく「安心して暮らせる地域づくり」の立役者です。

まずは認知症を自分ごととして考えてみませんか。



問先 03-3880-5642

高齢者はつらつ支援課
高齢者はつらつ支援係

11 みんなで元気アップ教室

「社会参加の大切さはわかっているけど、特にやりたいこともない」。そんなあなたにぴったりの、フレイル予防教室です!



全12回の教室で様々な趣味活動を体験し、参加者同士で交流を深め、教室終了後は、自分たちだけで活動するグループを立ち上げることを目的とした教室です。

参加者には卒業後も使える手ぬぐいやセラバンドをプレゼント!

※ゴムで作られた帯状のトレーニング道具

プログラム例

基礎

筋力トレーニング、有酸素運動
認知症予防の基礎知識を学ぼう

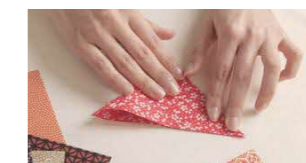


グループワーク

グループ活動継続の秘訣



絵手紙体験



折り紙教室



ボッチャ体験

会場 地域学習センターなど

※開催場所・日時は、以下の二次元コードからご覧ください。

時間 各回120分程度

問先 03-3880-5642

高齢者はつらつ支援課
高齢者はつらつ支援係

詳しくは
コチラ



銭湯で、体操・脳トレ・一番風呂

地域とつながり、「いきがづくり」をはじめたい方におすすめ

12 ふれあい遊湯う



銭湯を会場に、フレイル予防のレクリエーション(体操、脳トレ、工作など)を楽しんだ後は、お待ちかねの一番風呂へ!



| | |
|----|---|
| 会場 | 公衆浴場 |
| 対象 | 一人で入浴が可能かつ、要介護の認定を受けていない方に限る |
| 費用 | 200円(入浴料を含む) |
| 時間 | 午前10時30分～午後1時 |
| 問先 | 03-6458-9901 株式会社 愛和 受付時間:平日午前9時～午後5時 |

開催場所・日時・参加方法は、あだち広報でお知らせします。

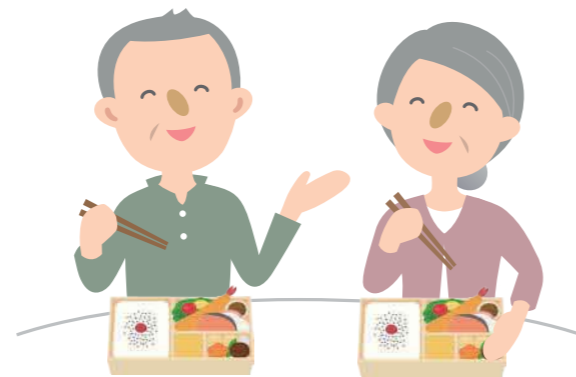
住区(コミュニティ)センターでみんなと一緒に夕食を

13 住区de団らん

申込不要

足立区には48か所の住区(コミュニティ)センターがあり、高齢者の生きがづくりや健康維持のための居場所となっています。

団らんやゲーム、脳トレ等の時間、夕食(持参または注文のお弁当)の場の提供をしています。



| | |
|----|--------------------------|
| 日程 | 月1～2回 |
| 時間 | 午後5時～7時(時間変更あり) |
| 問先 | 03-3880-5868 住区推進課 住区支援係 |

※開催場所・日時・参加方法は、各住区(コミュニティ)センターのホームページのお知らせをご覧ください。
※お弁当を注文する場合は有料です。

家事を仕事に! 介護のお仕事デビュー

地域とつながり、「いきがづくり」をはじめたい方におすすめ

14 生活支援サポーター養成研修

足立区が認定する介護サービスの担い手を養成する研修です。

生活援助を必要としている方の買い物・掃除・ごみ出しなど、高齢者の日常生活を支えながら、お給料がもらえるパートタイムのお仕事です。

専門的な技術や知識は必要なく、13.5時間の研修で介護現場にデビューできます! ※時給は事業所により異なります。

18歳以上



デビューまでのステップ



問先 03-6807-1046 医療介護連携課 介護人材確保・育成支援担当

健康維持とポイントゲット! ボランティアで一挙両得

15 元気応援ポイント

介護サービスを利用していない65歳以上の方が対象です

指定の区内介護施設などでボランティア活動を行い、ポイントを集めると、ポイントに応じた活動交付金がもらえます。

ボランティア活動1時間につき100ポイント(=100円)、一日の上限あり。

ご近所のごみ出し支援は、活動回数に応じてポイント付与

※活動交付金は、口座振込にてお支払いします。



ボランティア活動例(一部抜粋)

- 見守り、話し相手
- 将棋・囲碁などのレクリエーションの手伝い
- ご近所のごみ出し
- 花壇の手入れ、洗濯物たたみ
- 芸能披露など

問先 03-3880-5493 高齢者はつらつ支援課 計画調整係

詳しくはコチラ



地域の居場所に参加して自分に合ったサロンを見つけよう

地域とつながり、「いきがづくり」をはじめたい方におすすめ

16 ふれあいサロン

「試しにやってみようかな。そんな気軽な気持ちで参加してみませんか？」



ふれあいサロンは、誰もが孤立せずに安心して暮らせる地域を目指し、地域の皆さんが自主的に行う交流や支え合いの居場所づくり活動です。

約130の団体が、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操やゲーム、歌や塗り絵などの活動を通して仲間と一緒に、楽しい時間を過ごしています。

活動例 ろくまる見守りウォーキング

- 場 所：六町駅前安全安心ステーション「ろくまる」
- 参加費：なし
- 内 容：見守りウォーキング、ごみ拾い



活動例 ユリノキ

- 場 所：舎人公園
- 参加費：なし
- 内 容：ストレッチ・筋力トレーニングウォーキング



ふれあいサロンへの参加・立ち上げに興味のある方は

足立区社会福祉協議会では、サロンの立ち上げや継続を支援しています。
※ふれあいサロンの登録には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問 先 03-6807-2127 足立区社会福祉協議会

詳しくは
コチラ



元気なうちから、些細なことでもお気軽に ハウカツは高齢者のミカタ！

高齢者の相談窓口「地域包括支援センター(ハウカツ)」 を知っていますか？

「最近、足腰が弱ってきた」「もの忘れが気になる」「介護保険の手続きはどうすればいい？」など、日常生活で不安に思うことはありませんか？

ハウカツは65歳からの健康や介護に関する様々な相談を受け付ける窓口です。健康や介護のことはもちろん、ちょっとした不安に関する相談など、日常生活で気になることについて、スタッフがお話を伺います。



ハウカツへ、早めの相談を

抱える問題が軽いうちは「まだ、相談するほどじゃない」と考えがちですが、早めの相談、早めの対応により、住み慣れた地域で元気に過ごす時間を伸ばすことができます。

相談は無料で、秘密は厳守します。「具体的な悩みはないけれど、話を聞いてほしい」という方も、どうぞお気軽にお立ち寄りください。



お住まいの地域のハウカツを知りたい方は、裏面をご覧ください。

問 先 03-3880-5429 高齢者はつらつ支援課 地域包括支援センター係

詳しくは
コチラ

