



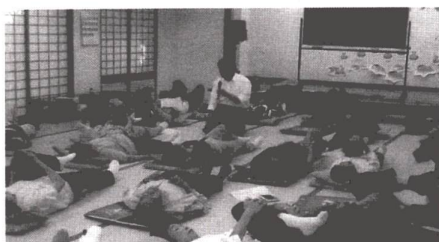
2007年
(平成19年)
7/15
第1507号

あだち 広報

あだち広報は毎月10日・25日、
ズームアップは年4回(5・7・10・1月)発行

これからも いきいきと暮らすために 介護予防

歳をとるにつれてからだの調子が思うようにならないという方が増えてきますが、歳を重ねても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っている方は多いはず。一人ひとりが生きがいを感じながら暮らしていけるように、65歳以上の方を対象に「介護予防事業」を行っています。

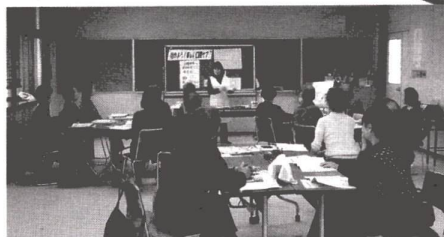


～転倒予防体操教室～
無理なく、楽しく！集まった仲間と楽しく
語らい、交流しませんか。



～地域包括支援センターでの介護予防教室～
楽しく過ごす教室は、元気のみならず。
毎月広報25日号でお知らせします。

元気なら もっと楽しい



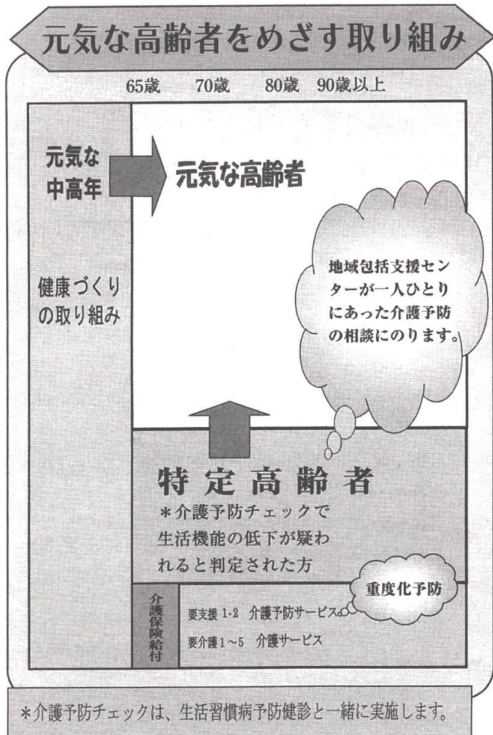
～高齢者歯科健康教室～
「いつまでも、おいしく・楽しく・いきいきとした
生活」を送るため、歯と口の健康を考えませんか？

介護予防とは、
介護が必要にならないために、
心身の衰えを予防・回復しようと
いう取り組みをいいます。
元気に楽しく暮らすためにぜひ
皆さん利用してください。
くわしくは裏面をご覧ください。



～ふれあい遊湯う～
ゆっくりお風呂に入って気の合う仲間と
心も身体も リフレッシュ！

支えあって 介護予防



「語らいパートナー」がひとり暮らし高齢者のお話し相手になります

傾聴（相手の話心へ傾けて聴くこと）ボランティア「語らいパートナー」がお宅に訪問します。
「日中ひとりでさみしい・・・」「近所に高齢者がいなくて話し相手がない」「一人暮らしの親が心配」「近所に気がかりな一人暮らしの方がいる」という方はご相談ください。

問い合わせ先：地域包括支援センター（裏面表2）

認知症への理解の輪を広げよう「認知症サポーター」講座

認知症を正しく理解し、認知症高齢者やその家族が安心して地域で生活していくために、小さな気づかいや声掛けなどをするサポーターを養成します。ぜひ、参加してください。

対象：区内の各団体、保育園・幼稚園・学校、会社、商店など（介護事業所の研修は除く）

内容：1時間程度の講座を行います。終了時にシンボルグッズの「オレンジリング」をお渡しします。

問い合わせ先：介護予防係

問い合わせ先：

■介護予防事業・地域包括支援センターに関すること…

高齢サービス課介護予防係

☎ 3880-5885

■介護認定に関すること…介護保険課介護認定係

☎ 3880-5256

■生活習慣病予防健診に関すること…

健康推進課成人保健係

☎ 3880-5121

区が行っている介護予防事業

区では、65歳以上の方を対象に身体の状態にあわせた下記のような介護予防事業を行っています。

A. 保健総合センターでの事業 地域リハビリテーション事業

転倒予防講習会をはじめ、身体の体操、頭の体操などを行っています。
場所：各保健総合センター
住区センター

高齢者歯科健康教室

～はじめよう！たのしい口腔ケア～

口の機能アップにつながる歯科医師のお話、健口体操、顕微鏡で口の中の細菌観察、いい歯クイズ、さわやか口腔ケア、「パタカラの歌」など。
場所：各保健総合センター

表1 保健総合センター

センター名	電話番号
中央本町	3880-5351
竹の塚	3855-5082
江北	3896-4004
千住	3888-4277
東和	3606-4171

B. マシンを使った筋力向上教室

週2回(全22回) 費用5,000円 定員10名

会場	電話番号	日程
総合スポーツセンター	3859-8211	19年 8月、12月
高齢者在宅サービスセンター西新井	5837-5131	19年 9月、20年 1月

週1回(全12回) 費用2,500円 定員10名

会場	電話番号	日程
紫雲園在宅サービスセンター	3857-8419	19年 9月
イーストピア東和	5613-1230	19年 9月
さのデイサービスセンター	5682-0657	19年 9月
日の出アイサービスセンター	3870-1121	20年 1月

C. スポーツジムでの事業

週1回(全12回) 費用120円 定員10名

会場	電話番号	日程
コナミスポーツクラブ西新井	3880-2366	19年 9月
セントラルフィットネスクラブ竹の塚	5851-0050	19年10月

問い合わせ先：介護予防係 ☎ 3880-5885

D. 公衆浴場での事業 ふれあい遊湯う

19年7月から9月の開催案内 費用 200円



開催曜日	浴場名	地区
月	江北湯	西新井
	金の湯	千住
火	大和湯	西新井
	小桜湯	千住
木	第二愛国湯	綾瀬
	堀田湯	西新井
金	大平湯	綾瀬
	永泉湯	西新井
土	玉の湯	綾瀬
	梅の湯	千住



問い合わせ先：生活協同組合東京高齢協のぞみ ☎ 3886-3200

※教室B、Cの参加にあたっては、身体の状態を確認するなど、選考をさせていただきます。

E. 地域学習センターでの事業

高齢者機能アップトレーニング(簡単な体操)

週1回(全10回) 費用100円 定員20名

会場	電話番号	日程
中央本町	3852-1431	19年 8月、20年 1月
花畑	3850-2618	19年 9月、20年 1月
生涯学習センター	5813-3730	

高齢者水中トレーニング

週1回(全15回) 費用150円 定員20名

会場	電話番号	日程
スイムスポーツセンター	3850-1133	19年 8月

高齢者からだスッキリ体操

週1回(全5回) 費用50円 定員20名

会場	電話番号	日程
保塚	3858-1502	19年10月、20年 1月
舎人	3857-0008	19年 9月、20年 1月
鹿浜	3857-6551	19年 9月、20年 2月
興本	3889-0370	19年10月、20年 1月
伊興	3857-6537	19年11月、20年 2月
佐野	3628-3272	19年10月、20年 2月

問い合わせ先：足立区生涯学習振興公社スポーツ事業課 ☎ 3859-8217



表2 足立区地域包括支援センター(愛称はフォーユー「包 YOU」です。)

足立区から高齢者の総合相談窓口として委託を受けた公的な相談窓口です。

名称	電話番号	ファックス	主な担当地域	名称	電話番号	ファックス	主な担当地域
日の出	3870-1184	3870-1244	日ノ出町、旭町、東2	さの	5682-0157	5682-0158	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田
千寿の郷	3881-1691	3870-6717	柳原、関屋町、曙町、東1				
千住西	5244-0248	5244-0249	千住桜木、緑町、龍田町、中居町、官元町、仲町、河原町、橋戸町	一ツ家	3850-0300	3850-0370	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑1～4
千住本町	3888-1510	5813-8336	千住、元町、大川町、寿町、柳町	はなはた	3883-0048	3883-0351	花畑、南花畑5
新田	3927-7288	3927-7289	新田、宮城、小台	保木間	3859-3965	5831-2246	西保木間、保木間、東保木間
扇	3856-7007	3856-1134	扇、興野、本木東・西・南・北町	六月	5242-0302	5242-0327	六月、東六月町、竹の塚
本木関原	5845-3330	5845-3338	関原、本木1～2	西新井本町	3856-6511	3856-5006	西新井本町、西新井栄町
関原	3889-1487	3887-1407	梅田2～8	西新井	3898-8391	3898-8392	西新井、栗原
あだち	3880-8155	3880-4466	足立、中央本町2、梅田1	江北	5839-3640	5839-3643	江北、堀之内
中央本町	3852-0006	3886-0086	中央本町3～5、青井1・3～6、西加平	鹿浜	5838-0825	5838-0826	鹿浜、加賀、血沼、谷在家、椿
西綾瀬	5681-7650	5681-7657	西綾瀬、弘道、青井2	入谷	3855-6362	3855-6360	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
東和	5613-1200	5613-1201	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3	伊興	5837-1280	5837-1282	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
中川	3605-4985	3605-9149	東和2・4・5、中川	基幹	5681-3373	5681-3374	梅島、中央本町1、島根