

# 高齢者の皆さんが健康に過ごせるように

区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に過ごせるよう、生活支援や健康づくり等の取り組みを実施しています。元気に過ごすためには、人や地域とのつながりや、健康づくりが大切です。ぜひ、ご利用ください。

## 地域とつながる

### ◆見守り支援員の銭湯派遣

地域の方と接することができる銭湯で高齢者が安心して入浴できるように、区内の協力銭湯へ介助等を行う支援員を派遣します。

開催会場 下表のとおり

| 地域  | 公衆浴場名   | 所在地        | 曜日      | 時間      |
|-----|---------|------------|---------|---------|
| 南千住 | 草津湯     | 南千住7-26-2  | (月)・(金) | 午後3時～5時 |
| 荒川  | 野崎浴場    | 荒川2-59-2   | (月)・(水) |         |
| 町屋  | 子宝湯     | 町屋3-9-7    | (水)・(金) |         |
|     | タイムリゾート | 町屋4-4-1    | (火)・(木) |         |
| 尾久  | ニュー恵美須  | 東尾久4-17-9  | (水)・(金) |         |
|     | 梅の湯     | 西尾久4-13-2  | (水)・(金) |         |
| 日暮里 | 雲翠泉     | 東日暮里3-16-4 | (月)・(金) |         |
|     | 日暮里斉藤湯  | 東日暮里6-59-2 | (火)・(木) |         |

#### 対象

区内在住の65歳以上で、次のすべてを満たす方

- 要支援2までの方
- 入浴動作はできるが、不安がある方

#### 定員

▶男性…各5人 ▶女性…各5人

#### 支援内容

- ▶銭湯入口等での介助やシルバーカー等の受け渡し
- ▶入浴前後の体温測定等の健康確認
- ▶脱衣・着衣の介助
- ▶洗い場等への誘導や湯船への出入りの介助
- ▶地域情報等の紹介



#### 費用

無料 ※入浴料は自己負担

#### 申込み

来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課地域包括支援係☎内線2676 ※各地域包括支援センターでも申し込み可

※一人で銭湯に行くことが不安な方には、送迎を行う制度があります。詳細は、お問い合わせください

## 活動に参加する

### ◆荒川シルバー大学

書道や陶芸、フラダンス等の35の教室を開講しています。約700人の高齢者が、趣味を楽しんだり、教養を身につけたりしながら仲間の輪を広げています。

問合せ 荒川シルバー大学事務局 ☎(3801)5740

### ◆荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に、これまで培ってきた知識や経験を生かせる仕事を紹介する会員制の公益団体です。

問合せ 公益社団法人荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141

### ◆荒川区高年者クラブ連合会

友愛・社会奉仕・健康増進事業活動等を行っています。区内では73クラブ、約5500の方が活動しています。

今年で創立60周年を迎えました

創立60周年を記念し、10月に記念式典を実施するほか、記念誌を発行する予定です。



問合せ NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505

## 健康づくりに取り組む

### ◆お口と食事の元気塾 「人生100年時代を楽しむためのフレイル対策」

誤えん性肺炎を予防するための口腔ケアや、動ける体を維持するための食事の工夫等を学びます。

期 日 10月18日・25日の月(全2回)

時 間 午後2時～4時

会 場 尾久ふれあい館3階洋室2

対 象 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方

定 員 12人(申込順)

持 ち 物 筆記用具、飲み物 費 用 無料

申 込 み 9月13日(月)から来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線2666

### ◆はつらつ脳力アップ教室 「65歳からの認知症予防教室」

運動や脳トレ、創作活動等を通して脳を活性化し、認知症予防の「きっかけ」をつくります。自宅で参加できるオンライン教室も開催します。

期 間 令和4年3月まで(全18回)

会 場 等 下表のとおり

| 会 場         | 曜日  | 初回目       | 時 間            | 定員(抽選) |
|-------------|-----|-----------|----------------|--------|
| 南千住駅前ふれあい館  | (火) | 11月2日(火)  | 午前9時45分～11時45分 | 13人    |
| 峡田ふれあい館     | (木) | 11月4日(木)  |                | 10人    |
| 町屋ふれあい館     |     |           | 午後1時～3時        | 9人     |
| 尾久ふれあい館     | (水) | 10月27日(水) |                | 20人    |
| 夕やけこやけふれあい館 | (金) | 11月5日(金)  | 午前9時45分～11時45分 | 13人    |
| オンライン教室     | (月) | 11月1日(月)  | 午後1時30分～2時45分  | 20人    |

※オンライン教室の初回日は、午後1時～3時に生涯学習センター4階多目的室で説明会を開催します

#### 対象

区内在住で、要支援・要介護の認定を受けていない、おおむね65歳以上の方

※オンライン教室は、Web会議ができる環境の方

#### 費用

各回300円 ※オンライン教室は無料(通信料は自己負担)

#### 締切り

10月13日(水) ※1人1会場に限る

#### 申込み

来所・電話で、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線2666



## 9月は世界アルツハイマー月間

毎年9月の「世界アルツハイマー月間」では、世界全体で、認知症の方や介護者の方を支援する活動が行われています。区でも、認知症への理解を深めるための取り組みを行います。

### 展示「私もなるかも…知ってつながる認知症」

期 間 9月14日(火)～28日(火)

会 場 区役所1階ロビー

問 合 せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2666