

人や地域とつながり いつまでも健康に

区では、高齢者の皆さんが元気に過ごし続けられるよう、社会参加や健康づくり等の取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。
【問合せ】 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎内線2661

人や地域とつながる

荒川シルバー大学

講座・講演会を通して、生涯学習活動や仲間づくりを進めています。



受講生へインタビュー

志村 真知子さん

1年間のスケジュールが決まっており、計画的に学ぶことができます。さまざまな経験・考え方を持った方と話すことができるので、とても楽しく、刺激になります。

小磯 紀子さん

母がシルバー大学の受講生でした。母から、学ぶ機会を作れるだけではなく、友人もできて人生が楽しくなると強く勧められ、入学を決めました。

平野 敬一郎さん

自分の好きな科目を、同年代の方と楽しく学べるので、とてもよい場だと思えます。皆さんと仲良くなることもでき、毎週楽しみにしています。

繁本 武雄さん

シルバー大学に入学して6年になります。いろいろな人と集まって学んでいると、学生時代に戻った気分にもなりますし、皆さんが頑張っている姿を見て、元気をもらっています。



▲左から志村さん、小磯さん、平野さん、繁本さん

会員を募集しています

対象 区内在住で、60歳以上の方

申込み 来所・電話で、荒川シルバー大学事務局（生涯学習センター内）

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・経験を生かせる仕事を紹介する会員制の公益団体です。

会員へインタビュー

高橋 和子さん

週2回、小学校の児童通学案内業務をしており、いつも元気な子どもたちにパワーをもらっています。私が数日お休みをすると、子どもたちが「どうしたの?」「おばちゃんいた!」等の声をかけてくれます。子どもたちがあいさつをしてくれると、すごく嬉しいですし、元気になるます。



会員を募集しています

対象 区内在住で、60歳以上の方

申込み 来所・電話で、公益社団法人荒川区シルバー人材センター

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

地域を支えるための友愛・社会奉仕活動、軽スポーツを通じた健康づくりや教養講座等、多くの活動を行っています。区内では70クラブ、約4800人の会員が活動しています。

会員へインタビュー

永島 八重子さん

軽スポーツは、私にとっての生きがいです。体を動かすことは健康によいと実感できるので、友達にもなるべく外に出て社会参加するように勤めています。

古川 都さん

20年以上、高年者クラブでの活動を続けています。軽スポーツを始めたことで、以前よりも足腰が丈夫になり、体の調子も良くなりました。



会員を募集しています

対象 区内在住で、60歳以上の方

申込み 来所・電話で、NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局（荒川老人福祉センター内）

問合せ NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505



▲古川さん

健康づくりに取り組む

はつらつ脳力アップ教室

運動や脳トレ、創作活動等を通して頭と身体を鍛え、仲間とともに健康づくりを行う教室です。自宅に参加できるオンライン教室も開催します。

期間 令和6年3月まで(全18回) ※週1回程度

会場等 下表の通り

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会議ができる環境がある方

費用 無料 ※通所教室は、創作活動時のみ300円

締切り 10月13日(金) ※1人1会場のみ

申込み 来所・電話・荒川区ホームページで、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 ☎(3802)4034

会場	曜日	初回日	時間	定員(抽選)	
通所教室	南千住駅前ふれあい館	(火)	11月7日(火)	午前9時45分～11時45分	14人
	峡田ふれあい館	(木)	11月2日(木)		10人
	荒木田ふれあい館	(火)	11月1日(火)	午後1時～3時	12人
通所教室	夕やけこやけふれあい館	(金)	10月27日(金)	午前9時45分～11時45分	14人
	オンライン教室	(月)	10月30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

9月は世界アルツハイマー月間

「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。

区内施設での展示

認知症に関する展示や関連資料等の配布を行います。

- ▶ 9月14日(木)～28日(木) ……区役所1階ロビー
- ▶ 9月15日(金)～10月11日(木) ……南千住図書館
- ▶ 9月16日(土)～10月11日(木) ……尾久図書館
- ▶ 9月22日(金)～10月12日(木) ……ゆいの森あらかわ
- ▶ 9月22日(金)～10月14日(土) ……日暮里図書館
- ▶ 9月22日(金)～10月15日(日) ……町屋図書館



認知症普及啓発グッズの配布

認知症普及啓発用クリアファイルを配布します。
 ※なくなりしだい終了

期間 9月14日(木)から ※各展示会場では展示期間のみ配布

配布場所 区役所2階高齢者福祉課、各地域包括支援センター、上記の展示会場

あらかわ遊園観覧車のライトアップ

認知症普及啓発活動のテーマカラーであるオレンジ色にライトアップします。

期間 9月22日(金)～24日(日) **時間** 日没～午後8時

問合せ 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2679

老人福祉センターを利用する

高齢者の方を対象とした講座等を行っています。各講座の日時・申込方法等の詳細は、お問い合わせください。

対象 60歳以上の方

問合せ 荒川老人福祉センター ☎(3802)1666



あらかわeスポーツパーク

電子ゲームを楽しみながら健康づくりや交流ができます。開放日にはボウリングゲーム等を体験できます。



初心者のためのスマートフォン講座

機器を操作しながら、基本的な操作方法やアプリの使い方、情報の調べ方等を学べます。

オンライン講座

自宅で受講できる「オンライン講座」を開催しています。Zoomの使い方を学ぶ「Zoom勉強会」等を開催しています。



健康アップステーション

筋肉量や脂肪量等を測定できる体組成測定の結果を基に、介護予防や健康づくりを専門家に相談できます。また、体操や口腔、栄養について学べるミニ講座を開催しています。



各種サービスを利用する

高齢者入浴カード(ふるわり200)

浴場組合加盟の区内公衆浴場を、200円で利用できるカードです。

対象 区内在住で、70歳以上の方

持ち物 保険証等の本人確認ができる書類

申込み 来所で、区役所2階高齢者福祉課または各区民事務所(区民事務所は受け付けのみで、後日送付)

問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎内線2675



見守り支援員銭湯派遣事業

高齢者が安心して入浴ができるように、区内10か所の銭湯に週2回、見守り支援員を派遣しています。

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
 ▶ 一人で入浴動作はできるが不安のある方

定員 ▶ 男性…各銭湯5人
 ▶ 女性…各銭湯5人

内容 入浴前の健康チェック、健康づくりや生活に役立つ講話、入浴時の見守り

費用 無料 ※入浴料は自己負担。「ふるわり200(左記)」利用可能

問合せ 高齢者福祉課地域包括支援係 ☎内線2676

