

困ったときは 相談窓口へ

- **おとしよりなんでも相談**
高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2675
- **医療や福祉に関する相談**
高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2674
- **認知症やうつ病に関する相談**
予約制で精神科医師が相談に応じます。保健師による相談は随時行っています。
問合せ 高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2666

- **生活を支える総合的な相談**
保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が、介護予防プランの作成・高齢者に関する相談・情報提供を行っています。
問合せ 地域包括支援センター(下表参照)



ご利用ください 高齢者みまもりネットワーク

高齢者みまもりステーション(下表)では、高齢者の見守り・安否確認・見守りネットワークづくりを行っています。高齢者みまもりネットワークに登録すると、次の5つのサービスが利用できます。各みまもりステーションで登録してください。
対象 区内在住で原則75歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯、日中独居の高齢者
※65歳以上の方は相談してください
①**緊急通報システム**
「緊急ボタン」により委託業者が通報を受けて対応します。
※条件により自己負担があります

- ②**配食見守りサービス**
昼食の宅配を活用して見守りを行います。※利用には要件・自己負担があります
- ③**ひと声運動**
年2回、民生委員が自宅に訪問し、相談に応じます。
- ④**新聞販売店による見守り**
新聞販売店と区が連携し、新聞配達時や集金時に見守りを行います。
- ⑤**救急医療情報キットの配付**
救急隊が救急搬送を速やかに行うために、必要な医療情報を記載したシート等を保管するキットを配付します。
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2677

地域包括支援センター・高齢者みまもりステーション

地区	所在地	電話番号		ファクス番号
		地域包括支援センター	高齢者みまもりステーション	
南千住東部 (南千住2~4・8丁目)	南千住3-14-7 サンハイム荒川内	(3805)5702	(3805)5705	(3805)5306
南千住西部 (南千住1・5~7丁目)	南千住1-18-6	(5604)5710	(5604)5760	(5604)5762
荒川	荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内	(5855)3323	(5855)0324	(5855)3324
町屋	町屋7-10-6 さくら館内	(3894)3568	(5855)6407	(3894)3562
東尾久	東尾久3-31-8	(5855)8513	(5855)8514	(3892)1650
西尾久	西尾久1-1-12 信愛のぞみの郷内	(3893)3555	(3893)3550	(6694)5911
東日暮里	東日暮里3-8-16	(5615)3171	(5615)3172	(3801)3470
西日暮里	西日暮里5-35-5	(3807)3828	(3807)3839	(3807)9173

日常生活を支援します

- **高齢者入浴事業(入浴カード「ふろわり200」)**
70歳以上の方の健康保持・増進、地域におけるふれあいのために、区内の公衆浴場を週1回程度、1回200円で利用できる入浴カード「ふろわり200」を配付しています。
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2675
- **交通安全杖の支給**
65歳以上で、杖を使用しなければ歩行が困難で、前年度の住民税が非課税の方に、交通安全杖を支給しています。
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2675
- **高齢者民間賃貸住宅入居支援事業**
連帯保証人を立てられないために、民間賃貸住宅への転居が困難になっている高齢者世帯の転居を支援します。
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2678
- **高齢者住み替え家賃等助成事業**
70歳以上のひとり暮らし、70歳以上の方とその配偶者・兄弟姉妹のみで構成される世帯の、良質で耐震性に優れた住宅への転居を支援します。
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2678

仲間や生きがいに出会える場

- **高齢者クラブ**
教養講座、社会奉仕活動、健康増進事業等の活動をしています。区内では78クラブが活動しています。
問合せ 荒川区高齢者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505
- **高齢者生涯学習団体**
高齢者の自主的な生涯学習団体である「荒川シルバー大学」や「徳寿大学」では、さまざまな講座・講演会を通して、生涯学習活動を積極的に進めています。
問合せ ▶荒川シルバー大学事務局 ☎(3801)5740
▶徳寿大学事務局 ☎(3807)1951
- **荒川区シルバー人材センター**
働く意欲のある高齢者に、能力を活かせる仕事を提供し、毎日の生活の充実と社会福祉の推進を図ることを目的とした、会員制の公益団体です。仕事も受注します。
問合せ 公益社団法人荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141

あらかわ いきいき長生き

「体力」「知力」を維持し、いつまでも元気で自立した生活を営めるように、区では、高齢者の健康づくりや生きがいづくりをサポートするほか、さまざまな相談窓口を開設しています。

荒川ころばん・せらばん体操

荒川ころばん体操は、足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善のほか、脳を活性化させる等、認知症予防の効果も期待できます。各地域の会場(下表)へ直接お越しください。
※このほかに男性向けや自主的に行っている会場もあります
持ち物 室内履き、汗ふきタオル、飲みもの
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

町屋ふれあい館のころばん体操会場にお邪魔しました

区内の各ころばん体操会場では、ボランティアのリーダーが中心となり、楽しく体操を行っています。



- 1 まずは準備体操。ゆっくりとしたストレッチで、無理なく体を温めます。
- 2 「ころばん体操」が始まります。リーダーの動きをお手本に、音楽に合わせて楽しく体操します。
- 3 「せらばん体操」を行います。会場に用意してあるゴム製のセラバンドを使って、筋力を向上させます。

参加者の声

ころばん体操を続けていると、膝は痛くならないし、身体は動くようになるし、転ばない・つまづかない、と良いことがたくさんあります。会場へ来て、仲間に合わせておしゃべりするのも楽しみのひとつ。参加したことのない方も、ぜひ一緒にやりましょう!



4 休憩・水分補給後に、2回目のころばん体操。いすを使って普段使わない筋肉も動かします。

9月21日(祝) 敬老の日 ご長寿をお祝いします

長寿慶祝の会を開催します

サンパール荒川の改修工事に伴い、区内19会場地区別に開催します(下表)。詳細は、9月上旬までに郵送する招待状をご覧ください。
期日 9月21日(祝)
対象 区内在住の75歳以上の方(昭和15年9月22日以前に生まれた方)
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2661

敬老のお祝いを贈呈します

100歳を超えた方(大正4年1月1日までに生まれた方)に、「長寿者敬老祝金(1万円)」を贈呈します。また、今年、満100歳を迎えた方(大正4年1月2日~大正5年1月1日に生まれた方)に、「長寿者敬老祝金(5万円)」を贈呈します。ご希望の方には、区長等がご自宅を訪問してお届けします。また、数え年で白寿・米寿・喜寿を迎える方には、民生委員がご自宅を訪問し、お祝いの品を贈呈します。

お祝いの品 (区内共通お買い物券)

- ▶白寿を迎える方(大正6年生まれ)…2万円分
- ▶米寿を迎える方(昭和3年生まれ)…1万円分
- ▶喜寿を迎える方(昭和14年生まれ)…3000円分

対象 9月1日現在、区内在住の方
民生委員配付期間 9月16日(祝)まで
※ご不在の方は、9月28日(月)~10月30日(金)に区役所2階高齢者福祉課で配付します
問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2677

長寿慶祝の会 会場

※満席のときは、入場整理を行う場合があります

地域	会場	式典開催時間	イベント内容(時間)
南千住	荒川総合スポーツセンター	午前10時~10時30分	フラダンスショー(午前10時30分~11時)
	南千住駅前ふれあい館		活弁土付無声映画上映会(午後1時30分~3時30分)
	石浜ふれあい館	午後1時~1時30分	映画鑑賞会(午後1時30分~3時30分)
	汐入ふれあい館		カラオケ(午前11時~正午、午後1時15分~2時45分)、喫茶コーナー(午前11時~午後2時45分)
	南千住ふれあい館	午前10時~10時30分	演遊会~高齢者舞台発表会(午前11時~午後4時)
荒川	荒川老人福祉センター	午後1時~1時30分	お楽しみ演芸会~落語・シャンソン等(午後1時40分~4時30分)
	峡田ふれあい館	午前10時~10時30分	軽食コーナー(午前11時~午後1時)、浪曲と講談(午後1時~3時)
	荒川山吹ふれあい館	午前10時30分~11時	ジャズバンドによる懐メロ演奏(午前10時~10時30分)
町屋	ムーブ町屋	午後1時~1時30分	秋のカラオケフェスティバルとデザートビュッフェ(午前10時~正午、午後1時~4時)
	町屋ふれあい館	午後1時~1時30分	高齢者交流会(午前11時~午後1時)
尾久	首都大学東京荒川キャンパス1階講堂(東尾久7-2-10)	午前10時~10時30分	フラダンスショー(午前10時30分~11時)
	アクト21	午前10時30分~11時	落語(午前10時~10時30分)
日暮里	尾久ふれあい館	午後1時~1時30分	秋の歌謡祭と喫茶コーナー(午後2時~4時)
	西尾久ふれあい館	午後1時~1時30分	みんなで楽しむ名曲コンサート(午後1時30分~2時30分)
	東日暮里ふれあい館		昭和懐メロ歌謡ショー(午後2時~3時)
	夕やけこやけふれあい館	午前10時~10時30分	生演奏でみんなで歌おう・パルーンパフォーマンス(午前11時~午後0時15分)
	日暮里サニーホール	午後1時~1時30分	落語、沖縄の楽器三線による沖縄民謡と懐メロ
西日暮里ふれあい館	午後1時~1時30分	ショーとカラオケ(午後1時30分~3時)	

消費者相談室 高齢者被害特別相談

振り込み詐欺や、悪質な電話勧誘等による高齢者被害防止の特別相談を受け付けます。
期日 9月15日(火)~17日(木)
時間 午前8時30分~正午、午後1時~4時30分
会場・相談 消費者相談室(区役所6階産業振興課内) ☎(5604)7055
※消費者相談室では、上記期間以外も、祝等を除く(月)~(金)の午前8時30分~正午、午後1時~4時30分に、区内在住・在勤・在学の方の消費者相談を受け付けています

オレオレ詐欺対策に!

自動通話録音機を無料で取り付け

電話機に接続するだけで、「この電話は、振り込み詐欺等の犯罪被害防止のため自動録音されます。」という警告メッセージが流れ、会話を自動的に録音する装置を無料で取り付けます。
対象 区内在住で65歳以上の方が居住する世帯
申込方法 生活安全課・各区民事務所等で配布、または荒川区ホームページからダウンロードできる申込用紙に必要事項を記載し、郵送・ファクス・来所で
申込み・問合せ 生活安全課(防災センター3階) ☎(3891)8883 FAX(3891)8892



1人分でもおいしく料理

献立の立て方から調理・保存の工夫まで学びます(調理実習はありません)。
日時 9月25日(金)午後2時~4時
会場 夕やけこやけふれあい館3階洋室1
対象 区内在住の65歳以上で同講座未受講の方、15人(申込順)
費用 無料
申込み 高齢者福祉課 ☎内線2666



65歳からの健康づくり講座 筋骨元気塾 男性編

日時 9月30日(火)午後1時~4時
会場 夕やけこやけふれあい館4階レクホール
対象 区内在住・在勤のおおむね65歳~75歳で、医師から運動を制限されていない男性の方、20人(申込順)
※5月に実施した同講座と同じ内容です
持ち物 屋内用運動靴、浴用タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください
費用 無料
申込み 高齢者福祉課 ☎内線2666

荒川老人福祉センター 高齢者福祉週間の催し

対象 区内在住の満60歳以上の方、または荒川老人福祉センター利用証をお持ちの方
費用 無料
申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、9月7日(月)までに荒川老人福祉センターへ持参
※申込用紙は、荒川老人福祉センター、各ひろば館・ふれあい館等で配布
会場・申込み・問合せ
荒川老人福祉センター ☎(3802)1666

内容	期日	時間(受け付けは各開始時刻の15分前)	定員(申込順)
囲碁大会	9月14日(月)	午後1時~4時	各30人
将棋大会	9月15日(火)	午後1時~4時	
身体測定とゲームで体と頭の運動会	9月16日(水)	午後1時15分~3時	各40人
お楽しみ大マーチャン会	9月17日(木)	午前9時30分~11時30分 午後1時15分~4時	
歌声喫茶	9月18日(金)	午後1時~3時	100人
オセロ大会	9月19日(土)	午後1時15分~3時	30人
演遊会の観覧	9月21日(祝)	午前11時~午後4時	100人(申込不要)