

# ゆうゆう



9月に入り、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

本号では、高齢者の身体活動と見守りに関する事業を紹介します。



## 家族会に新しい仲間が増えました！

### ①ケアラズカフェ

開催日時：毎月第2水曜日（祝日は除く）

14：00～15：30

場所：新井宿特別出張所 2階会議室

活動内容：気軽に介護の悩みや相談等何でも話せる場所です。

問合先：地域包括支援センター新井宿 03-3772-2415

### ②カムカム家族会

開催日時：偶数月の第2金曜日（祝日は除く）

13：30～14：30

場所：シニアステーション新蒲田

活動内容：参加者がお互いの介護の話をして、一息つくことができる場所です。

問合先：地域包括支援センター新蒲田 03-6715-9731

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：5744-1250

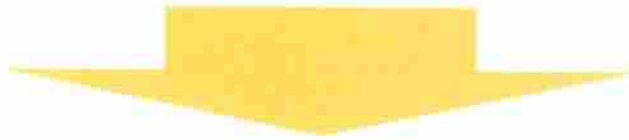
FAX：5744-1522



## 身体活動を実践しよう！



身体活動は、「生活活動」と「運動」に分けられます。  
生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。  
運動とは、健康増進や体力向上などの意図を持って、ラジオ体操やジョギングなどの計画的に行う活動を指します。



★無理のない範囲で「生活活動」を毎日 40 分以上行いましょう。  
無理なく「運動」できる場合は、運動を行いましょう。



## 大田区の事業を活用しよう！

大田区では、比較的心身ともに健康で、自立した生活を送れている人の介護予防を目的とした事業や、高齢者の社会参加の活動を支援する事業を行っています。

区内在住の 65 歳以上で、医師から運動制限を受けていない人であれば、どなたでも参加できます。

### ●公園体操

公園に設置した健康遊具を活用して、運動の習慣化を目指します。

会場は「本門寺公園」「矢口二丁目公園」「ふくし公園」「萩中公園」「新井宿児童公園」の 5 か所で開催しています。



### ●体力測定会

現在の体力を測定し、結果ができるまでの間には、介護予防の話と家庭でできる簡単な運動を行います。

申込期間は 11 月頃となります。詳細は、区報 11 月 11 日号でお知らせ予定です。



詳細はコチラ



## ●高齢者見守りキーホルダーをご活用ください

高齢者見守りキーホルダーとは、区内に住民登録がある65歳以上の方が緊急連絡先や医療情報などを事前に登録することで、有事の際の警察や消防、医療機関からの照会に対し、番号を用いて迅速な情報提供を可能とするものです。

### ★こんなときに活用できます

- ・外出先での突然の変調により、救急搬送・保護されたとき
- ・1人歩き（いわゆる徘徊）により、自宅に帰れなくなり保護されたとき
- ・認知症などによって、ご自身の名前や住所を言うことができずに保護されたとき

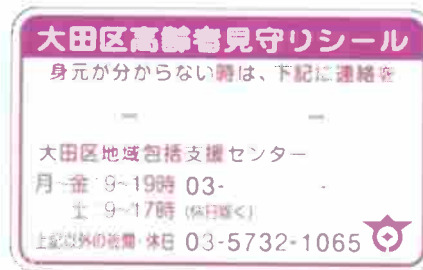
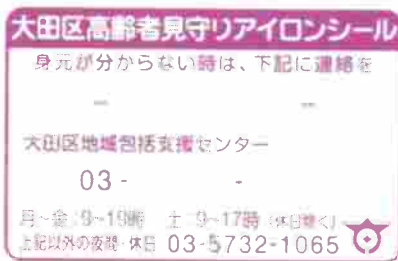


管轄の地域包括支援センターで配付しています。

詳細は下のQRコードから区HPをご確認ください。

### ☆ご希望に応じて、高齢者見守りアイロンシール・見守りシールも配付します！

衣服や持ち物に貼ることができるため、キーホルダーの所持が難しい方も対応できます。



### ★保護していただいた方へのお願い

保護された方の持ち物や衣服、肌着などを確認して、キーホルダーやシールがありましたら、記載されている地域包括支援センターの電話番号にご連絡いただき、登録番号をお伝えください。



詳細はコチラ



# 介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に、どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合せ先		活動場所
	(★は地域包括支援センターの電話)		
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★5767-1875	大森東
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★6423-8300	大森南
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★5709-8011	中馬込
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★5748-7202	池上
ケアラズカフェ 地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★3772-2415	中央
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文	5732-3380	西嶺町
家族介護者の会 でんえん 地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★3721-1572	田園調布
久が原介護者サロン虹 地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★5700-5861	久が原
フレンズ カフェ	安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～ 地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★3728-6673	南千束
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★5741-3388	矢口
カムカム家族会 地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★6715-9731	新蒲田
家族介護者の会 地域包括支援センター糎谷	家族会 担当者	★3741-8861	西糎谷
家族介護者の集い 地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★3745-7855	羽田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

**高齢者ほっとテレフォン ☎ 03(3773)3124**

専門の相談員が、高齢者の介護、福祉に関する相談をお受けします。

◆受付時間

月～金曜、午後5時～翌日午前8時30分

土・日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は24時間受付しています

**特殊詐欺にご注意ください**

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等があったらすぐに110番に通報してください。

