



# うんどう教室

直接会場へ

【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまづき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。

【対象】 区内在住おおむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方

うんどう教室実施公園

| 会場   | 活動日                            | 活動時間            |
|--|--------------------------------|-----------------|
| 高砂北公園<br>(高砂4-3-1)   | 第2・4水曜日<br>※雨天または「熱中症嚴重警戒」時は中止 | 午前10時30分～11時30分 |
| お花茶屋公園<br>(お花茶屋1-22-1)   |                                | 午前10時30分～11時30分 |
| 間栗公園<br>(西新小岩2-1-4)<br>※8月は開催しません  |                                | 午後2～3時          |
| 東金町四丁目平成公園<br>(東金町4-35-1)<br>※雨天または「熱中症嚴重警戒」時の場合<br>▶第1火曜日は東金町地区センター(東金町5-33-6)<br>▶第3火曜日は中止 | 第1・3火曜日                        | 午前10時30分～11時30分 |
| 青戸平和公園<br>(青戸4-23-1)<br>※雨天または「熱中症嚴重警戒」時はシニア活動支援センター(立石6-38-11)                              | 第1火曜日                          | 午後2～3時          |

いずれも年末年始を除く。



## 「うんどう教室」講演会

「うんどう教室」で行っている運動を紹介しながら、「うんどう習慣のすすめ」についてお話しします。

【日時】 8月20日(月)午後2時30分～4時。直接会場へ。

【会場】 シニア活動支援センター(立石6-38-11)

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方30人程度

【講師】 西城真人氏((公財)体力づくり指導協会主任研究員)

## うんどう教室地域指導員を募集しています

うんどう教室の運営や補助、見守りをさせていただきます。

希望する方は申し込みの上、事前の説明会および養成講座に必ず参加してください。

【日時】

▶説明会 8月28日(火)午後2時～3時30分

▶養成講座 9月18日(火)午前10時～午後4時

【対象】 区内在住で希望する公園に通い、継続的に地域指導員として活動できる方

【申込方法】

往復ハガキに「地域指導員」・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・希望公園名(左表参照)を書いて、8月22日(水)(必着)まで。電子申請可。

【申し込み】 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

区内に  
33カ所

認知症の方がより安心して

過ごせるまちへ

## 認知症高齢者グループホーム

【担当課】 介護保険課 ☎5654 - 8246

認知症高齢者グループホームとは、認知症の方が共同生活をしながら、介護や日常生活の支援が受けられる施設です。少人数制の家庭的な雰囲気の中で、他の利用者と関わり合って共同生活をします。各施設の定員は9・18・27人です。利用方法や空き状況など、詳しくは右表のグループホームへお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

【対象】 区内在住で、要支援2または要介護1～5の認定を受けた認知症の方

### 認知症高齢者グループホームでの取り組み

利用者同士で買い物や料理などを協力して行ったり、職員や家族と一緒に参加する季節ごとのイベントや日帰り旅行を開催したりするなど、施設ごとにさまざまな取り組みが行われています。これらの取り組みは、利用者本人の精神的ケアや認知症の進行を遅らせる効果もあります。



▲利用者の方が協力して料理に挑戦しています



グループホーム職員

グループホームで適切なサポートを受けることにより、認知症の症状緩和につながります。また、利用者同士で協力して作業することやイベントに参加することは、本人の活力になります。認知症の方が役割や生きがいを持って日々を過ごしていけることを目標にしています。

### 認知症高齢者グループホーム一覧表

| 地区        | 施設                    | 所在地         | 電話番号      |
|-----------|-----------------------|-------------|-----------|
| 水元        | グループホーム イリス           | 西水元2-16-13  | 5648-3506 |
|           | グループホーム みやびの里西水元      | 西水元3-13-12  | 3600-0381 |
|           | 街かどケアホームこころ           | 東水元3-3-11   | 3607-2321 |
| 金町新宿      | グループホームかなまち           | 東金町2-23-15  | 5648-2083 |
|           | グループホーム エクセレント水元公園    | 東金町5-48-21  | 5876-1165 |
|           | 助さん・格さん               | 新宿1-23-12   | 3826-5308 |
| 亀有青戸      | グループホーム アローズ新宿        | 新宿2-2-14    | 5876-6063 |
|           | グループホーム ソレイユの里        | 亀有2-68-16   | 5650-2940 |
|           | グループホーム みやびの里亀有       | 亀有4-2-14    | 5629-0381 |
|           | グループホーム 青戸            | 青戸3-13-19   | 5650-2361 |
|           | 愛の家グループホーム葛飾青戸        | 青戸5-5-5     | 5629-2055 |
| 立石四つ木     | はなまるホーム 青戸            | 青戸6-20-12   | 5629-9887 |
|           | かつしかグループホーム そよ風       | 四つ木5-11-10  | 3696-9161 |
|           | セントケアホーム お花茶屋         | 宝町2-11-18   | 5671-1022 |
|           | エブリィ! トーリツ立石          | 立石8-48-1    | 3691-8891 |
|           | たまごかけごはん              | 東立石2-18-4   | 5671-0090 |
| 南綾瀬堀切お花茶屋 | グループホーム ソレイユの家        | 東立石4-20-1   | 5654-2940 |
|           | グループホーム かつしか苑         | 白鳥2-9-18    | 6662-2220 |
|           | グループホーム ソレイユの華        | お花茶屋2-1-2   | 3601-2940 |
|           | 第2かつしか苑グループホーム        | 堀切7-8-3     | 6662-2202 |
|           | グループホーム 陽だまりの里        | 堀切7-14-17   | 6662-6772 |
| 柴又高砂      | コンフォートフィオーレ堀切         | 堀切7-17-10   | 6662-5667 |
|           | 愛の家グループホーム葛飾西亀有       | 西亀有2-8-14   | 3838-6680 |
|           | おいちゃん・おばちゃん           | 柴又5-30-10   | 3672-3120 |
|           | きんとん雲                 | 細田1-15-2    | 5889-3508 |
|           | グループホーム 愛和ハート&ハートかつしか | 細田1-18-13   | 3671-9032 |
| 奥戸新小岩     | コンフォートフィオーレ高砂         | 高砂2-27-17   | 5612-7577 |
|           | グループホーム悠悠倶楽部          | 高砂7-23-1    | 5876-5412 |
|           | ニチケアセンター新小岩           | 奥戸4-21-20   | 5671-2381 |
|           | 愛の家グループホーム葛飾奥戸        | 奥戸5-16-2    | 5672-1400 |
| 奥戸新小岩     | てんでこ                  | 奥戸7-16-15   | 5672-3215 |
|           | グループホーム新小岩あやめ         | 東新小岩2-25-1  | 3697-3058 |
|           | みのりの里                 | 東新小岩5-17-11 | 5698-5058 |

毎月5日は「ごみ減量の日」です。マイ箸やマイバッグの利用を心掛けて使い捨てを見直しましょう。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654 - 8273