

# 人生100年時代 葛飾でいつまでも

区内在住  
100歳  
以上の方 **163人**

(令和元年9月1日現在)



福原よし江さん

102歳  
大正5年生まれ

趣味

習字・歌うこと

好きな食べ物

果物・刺身・手作りゴーヤジュース

元気の秘訣は、よく食べ、人と話すこと

現在、息子夫婦と3人で仲良く暮らしています。昔から食事は毎日決まった時間に必ず3食取り、規則正しい生活をしています。

また、デイサービスに通い、仲間と一緒に体を動かしたり歌ったりしています。それから、毎日いろいろな人が家に来てくれるので、おしゃべりをして楽しく過ごしています。

## はじめてみませんか？ 元気でいるためにできること

☑気軽に体を動かしたい

うんどう教室

直接会場へ

専門の指導員と一緒に公園に設置した専用の運動器具を使って、「つまずき」「ふらつき」を予防するための運動を行います。



【対象】 区内在住おおよそ65歳以上で、付き添いなしで会場まで来られる方

【担当課】 シニア活動支援センター

☎5698-6201

会場	活動日	活動時間
高砂北公園 (高砂4-3-1)	第2・4水曜日	午前10時30分~11時30分
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)		午前10時30分~11時30分
間栗公園 (西新小岩2-1-4)	第1・3火曜日	午後2~3時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1)		午前10時30分~11時30分
青戸平和公園 (青戸4-23-1)		午後2~3時

いずれも雨天中止。

かつしかウォーキングマップ ★

区内の史跡・名所を巡るコースや、健康遊具を巡るコースを紹介しています。葛飾の魅力を再発見しながら健康につながることができます。

【担当課】 地域保健課

☎3602-1231



健康遊具 ◆

ストレッチの他、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えたりできます。公園・児童遊園(75カ所)に設置しています。設置場所は、「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」に掲載しています。



【担当課】 公園課 ☎3693-1777

☑地域の人と交流したい

シニア活動マップ ●

高齢者の介護予防や閉じこもり防止のため、区内で活動している自主グループを7つの地域ごとに紹介しています。配布場所によりマップの地域が異なります。

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8598



高齢者クラブ

地域の高齢者の方が、社会奉仕活動・生きがい活動・健康づくり活動などを行っています。

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8256

☑簡単にできる講座に参加したい

☑何かしたいけれど、  
どうしていいかわからない

シニア活動支援センター

区内在住55歳以上の方が、生きがいを持って自分らしく生活できるよう、社会参加・介護予防事業を実施しています。

館内には、ワークスかつしか(無料職業紹介所)やシニアIT・活動情報サロンなどもあり、就業支援や楽しいイベントを行っています。



筋力向上トレーニング、脳力(のうちから)トレーニングなどさまざまな講座を行っています。



施設2階はシニアの交流と憩いの場で、囲碁や将棋を楽しんだり、テレビを見ながらくつろいだりできます。

【所在地・担当課】

シニア活動支援センター(立石6-38-11)

☎5698-6201

各マップ配布場所

下記以外にも配布している施設があります。詳しくは各担当課へお問い合わせください。

★ ◆ ●	健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、奥戸総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)、水元総合スポーツセンター(水元1-23-1)、図書館
★ ◆	公園課(立石6-9-1)
◆ ●	福祉総合窓口(区役所2階201番)
★	区政情報コーナー(区役所3階304番)
●	シニア活動支援センター(立石6-38-11)、高齢者総合相談センター
★	かつしかウォーキングマップ ◆健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ ●シニア活動マップ