

information

高齢者・介護情報

— 拡大版 —

# いつまでも自分らしく元気に

今年の敬老の日は9月21日。幾つになっても、地域で生きがいを持ちながら暮らしを楽しみ、健康を維持できるといいですね。区は「新しい中野をつくる10か年計画(第2次)」で定めた「未来への扉をひらく四つの戦略」の一つに「健康・生

きがい戦略」いきいき中野 生涯現役で輝く個性と支えあいを掲げ、さまざまな取り組みを進めてきました。今号では、みなさんの毎日がより輝くようにとの願いを込め、高齢者・介護情報を拡大版でお届けします。

## 地域の高齢者のみなさんを支援します ご利用を

### ● 地域包括支援センターへ身近な相談窓口へ

高齢者や家族の方の不安や心配ごとを受け止め、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう総合的に支援します。次のような相談で、ぜひ気軽に利用してください。

- ・生活上の支援
- ・健康づくり、介護予防の支援
- ・認知症の症状など
- ・介護保険サービスの利用
- ・認知症サポーターになりたい
- ・地域のネットワークづくり など

☆下図の8か所(★印)があり、各センターの担当地域が決まっています。お住まいの地域の担当が分からない時は、区図をご覧ください。高齢者地域支援担当 ☎32228(8949) 問い合わせを

### ● 高齢者会館などみなさんの憩いと活動支援の場へ

地域の高齢者のみなさんのさまざまな活動を支援し、健康いきがいくくりや介護予防などを目的とした各種事業などを実施しています。ぜひ、足を運んでみてください。☆問い合わせは、下図 ①～②各施設連絡先へ

なお、介護予防普及啓発事業として、目的別に受講できる講座・教室は、次の種類があります。

### 体力づくり教室

次の3コースとも、筋力を付けるための運動などを行い、運動習慣を身に付けて、症状の予防・改善を目指す教室です。いずれも、65歳以上の方が対象で、1コース全6回、参加費800円です。

### 腰痛・膝痛予防コース

高齢者に多い腰やひざの痛み。筋力向上と運動習慣で、予防を目指します。

9月7日申し込み開始の教室  
日時 10月23日～11月27日、いずれも金曜日午前9時半～11時半  
会場 大和区民活動センター(大和町2-44-6)  
申込み 9月7日～10月21日の平日午前9時～午後5時に電話で、株式会社ティップネス(区事業等受託者) ☎0120(9337)381へ。先着12人

### 骨盤底筋力向上コース

尿失禁の予防・改善を目指す、女性向けの教室です。介護予防運動指導員と一緒にを行います。

9月7日申し込み開始の教室  
①日時 9月30日～  
11月4日、毎週水曜  
日午前10時～11時半  
会場 堀江敬老館  
申込み 9月7日～  
11日に直接 ☎へ。  
先着女性12人  
②日時 10月5日～12月  
21日の第1・第3月曜日  
午後1時半～3時半  
会場 松が丘シニアプラ  
ラザ  
申込み 9月7日からの  
平日に直接 ☎へ。先着  
女性20人



▲ロコモ予防コース  
(昨年度実施の教室風景)

### ロコモ予防コース

「ロコモ」とは加齢に伴う筋力の低下などにより、運動器の機能が衰えて介護が必要な状態になってしまう、またはそのリスクが高い状態を表す「ロコモティブシンドローム」のこと。転倒予防に効果的なストレッチなど、どこでも簡単にできる軽運動を介護予防運動指導員と行います。

9月7日申し込み開始の教室  
日時 9月29日～11月10日、毎週火曜日午前10時～正午(11月3日を除く)  
会場 東中野いこいの家  
申込み 9月7日～11日に直接、☎へ。先着20人

### 高齢者会館など施設一覧

番号	名称	所在地	連絡先
1	鷺六高齢者会館	鷺宮6-25-8	☎・FAX(3926)3656
2	白鷺高齢者会館	白鷺2-8-5	☎・FAX(3223)8938
3	鷺宮高齢者会館	若宮3-58-10	☎(3310)1171 FAX(3310)1175
4	若宮高齢者会館	大和町4-51-11	☎・FAX(3338)2222
5	若宮いこいの家	若宮1-49-1	☎・FAX(3310)9819
6	東山高齢者会館	野方4-41-7	☎(3228)5280 FAX(3228)5070
7	野方高齢者会館	野方2-29-12	☎・FAX(3388)9586
8	沼袋高齢者会館	沼袋1-34-14	☎・FAX(3387)7381
9	みずの塔ふれあいの家	江古田1-9-24	☎(3954)6755 FAX(3954)6742
10	松が丘シニアプラザ	松が丘1-32-10	☎(5380)5761 FAX(5380)5762
11	上高田東高齢者会館	上高田4-17-3	☎・FAX(3228)7220
12	上高田高齢者会館	上高田2-8-11	☎・FAX(3385)3307
13	昭和高齢者会館	東中野3-19-18	☎・FAX(3367)0813
14	東中野いこいの家	東中野4-9-22-201	☎・FAX(3364)5938
15	堀江敬老館	中野2-23-8	☎(3382)1327 FAX(3382)1395
16	城山ふれあいの家	中野1-20-4	☎(3363)0388 FAX(3363)7116
17	宮園高齢者会館	中央2-18-21	☎・FAX(3365)0318 (鍋横区民活動センター運営委員会事務局) ☎(3383)2733 FAX(3383)2734
18	鍋横区民活動センター分室	本町4-44-3	☎(3383)2733 FAX(3383)2734
19	本一高齢者会館	本町1-7-6	☎・FAX(3373)2958
20	やよいの園	弥生町3-33-8	☎(3370)9841 FAX(3370)8362
21	南部高齢者会館	南台5-27-24	☎・FAX(3381)4261
22	しんやまの家	南台4-25-1	☎・FAX(3229)8175

### 介護予防総合講座

次の2コースとも、介護予防について考えるきっかけや知識を深めるための講座です。いずれも、65歳以上の方が対象で、コースにより5回～10回、参加費無料(1回ごとの申し込みや実費のかかる場合もあり)です。

### その他コース

心と体の健康維持・向上を目指す講座です。今回案内する①②の会場は、6東山高齢者会館です。  
9月中に開催の申し込み不要の講座  
①認知症の人の生きる世界  
認知症の人々の心を理解し、支援するための方法を学びます。  
日時 9月30日(水)午後2時～3時半  
講師 松田修氏(東京学芸大学准教授)  
☆当日直接、☎へ。先着50人

### 栄養・口腔コース

栄養バランスの良い食生活やお口のケアなどについて学ぶ教室です。  
☆今回案内する講座はありません



9月7日申し込み開始の講座  
②ウェルカム・エイジング「脳にフォーカス」  
介護予防運動指導員とともに楽しく体を動かして脳を活性化。みんなで健康寿命を延ばしましょう。  
日時 10月7日(水)午後1時半～3時  
申込み 9月7日～11日の午前10時～正午に電話または直接、☎へ。先着30人

☆各コースとも、後日申し込み開始の教室(講座)は、次号以降のなかの区報で、順次案内する予定です