



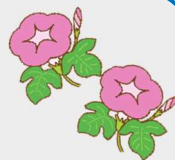
ぶんか みまもり だより

おかげさまで9月に1周年を迎えました

ぶんか高齢者みまもり相談室は墨田区より委託を受け、ご家庭を訪問し「必要な支援」につなげます。

ご家庭を訪問し、生活のご様子を確認しています。ご協力をお願い致します。ご心配なことがある方は、ご一報くだされば訪問して支援を行っています。

「涼み処」開設中！
お気軽にご来所ください。
感染拡大防止対策実施中！



9月30日(水)まで「涼み処」(午前9時～午後5時)開設中です。コロナウイルス感染拡大防止の為、来所時はマスク着用と体温測定にご協力をお願い致します。



高齢者の総合相談窓口です

窓にメッセージを貼りました

介護相談

認知症相談

プレートをつけました

目印に「のぼり旗」設置しました



ぶんか高齢者みまもり相談室

担当

あおしま みちよ
青嶋 美千代
たかはし ともよ
高橋 智代
にしやま ようこ
西山 洋子

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟

☎ 03-3614-6511 (相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時



担当地域: 文花・立花

ぶんか

【墨田区委託事業】



ひまわり、ひまわり、ひまわり、笑顔。



地域とともに100周年

墨田区介護予防サポーター養成講座を開催します！

「リーダー養成プログラム」「サポーター養成プログラム」の2コース

区が開催する介護予防教室や地域の自主グループで、高齢者の方に健康体操や口腔ケア、脳トレ等の介護予防プログラムの指導、運営サポートを行うためのボランティア養成講座です。どうぞお気軽にご参加ください。（※オンライン開催になる場合あり）

★リーダー養成プログラム（全4日制）

- ◆事前説明会 9月14日（月）午後2時から4時まで
- ◆本講座 9月28日から10月19日までの毎週月曜日
午前10時から午後4時まで
- ◆会場 八広はなみずき高齢者支援総合センター
（八広5-18-23）



★サポーター養成プログラム（全3日制）

- ◆事前説明会 10月26日（月）午後2時から4時まで
- ◆本講座 11月9日から11月30日までの毎週月曜日（※祝日を除く）
午前10時から午後4時まで
- ◆会場 墨田区役所12階123会議室（吾妻橋1-23-20）
- ★対象 区内在住・在勤で、ボランティア活動に協力していただける方
- ★申込み 墨田区高齢者福祉課地域支援係へ

電話 03-5608-6178 / FAX 03-5608-6404

※FAXの方は、お名前（フリガナ）、住所、電話番号、年齢をご記載ください。

令和2年度墨田区介護予防普及啓発事業（後期）

「介護予防体操」「朗読プログラム」「栄養プログラム」「身体能力測定」

区内在住の65歳以上の方を対象に、介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

★介護予防体操

- 元気もりもり教室
（2コース・14日制）
体操、脳トレ、介護予防講話等
- 高齢者パワートレーニング教室
（2コース・12日制）
スクワット、腹筋運動等
- 介護予防サポーターによる
「げんき応援教室」（13コース・通年）
体操、脳トレ、口腔ケア等

★朗読プログラム

- 声出し脳トレーニング教室
（1コース・14日制）
早口言葉、滑舌トレーニング、朗読等

★栄養プログラム

- すみだテイクテン教室
（3コース・8日制）
栄養の講義、体操等
- 男性のための1から始める栄養教室
（2コース・8日制）
日常生活に役立つ栄養の基礎知識、
献立作り、調理実習等



★身体能力測定

- 高齢者身体能力測定会
（8コース・1日制）
体組成測定、体力測定、生活機能評価、
フレイル講座、通いの場の紹介等

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、中止または開催方法を変更する場合があります。

★申込み・問い合わせ

墨田区高齢者福祉課地域支援係へ 電話 03-5608-6178 / FAX 03-5608-6404