

## 地域の見守りについて考えてみませか？

高齢者の方から「急に具合が悪くなった時に心配」「子供には迷惑をかけたくない」などのご相談を受けることがあります。  
住み慣れた地域で安心して暮らし続ける為に、行政の支援以外にも地域の皆様のさりげない見守りが大きな手助けになります！



日頃からの  
挨拶や連絡

近隣同士、挨拶の時に一声かけお互いに体調の確認！  
家族や友人と定期的に連絡をとる！（LINEも活用）



地域活動  
などに参加

町会やボランティア、ラジオ体操やサークルなどの定期的な活動に参加をする！



機械による  
見守りも活用

緊急通報システムの利用、見守りセンサー付きのポット、冷蔵庫に見守りセンサーをつける等



新聞や郵便物が溜まっている！最近見かけない！など何か気になることがあれば「みまもり相談室」迄お気軽にご相談ください！  
\*ご相談者のお名前は伏せて対応いたしますのでご安心ください。



八広はなみずき高齢者みまもり相談室

京成線八広駅近くの高架下です！

**☎03-3614-1465**

墨田区八広5-18-23 FAX 03-3610-6590

<相談受付時間> 月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日・年末年始休み)

担当：渡辺・上田・南部・吉松



【墨田区委託事業】



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/>

# 老人クラブ会員の募集 ～楽しい仲間と一緒に活動しませんか～

約**8,200人の老人クラブ会員**が、地域で軽スポーツや趣味の活動、清掃等の社会奉仕活動などを行っています。また、区内の老人クラブで組織する**墨田区老人クラブ連合会**では、多数の事業を開催しています。区内在住でおおむね60歳以上の方であればどなたでも加入できます。

〔各種軽スポーツ大会、日帰り・教養旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室等〕

〔問合せ〕 墨田区老人クラブ連合会事務局（区役所11階）

<墨田区老人クラブ連合会 公式ホームページ>

<https://bokurouren-2019.amebaownd.com/>

電話：03-5608-6167 時間（9:30～16:30） FAX：03-5608-6411

**お近くの老人クラブの紹介や、連合会事業**につきましては、上記までお問い合わせください。

健康講演会



グラウンド  
ゴルフ大会



墨田区 老人クラブ



## 肉豆腐みそ仕立て

かんたん料理帖 その19

### 材料(2人前)

豚肉 200g 焼き豆腐 1丁(300g) 長ネギ 1本  
えのき 1/2袋(80g) みそ 大さじ3  
みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2

画：千田 八重子

### 作りかた

- 1 豚肉は7～8センチ幅に切る。
- 2 焼き豆腐は1センチ幅に切る
- 3 長ねぎは斜め1センチ弱に切る。
- 4 えのきは石づきを取り、2～3等分に切る。
- 5 鍋にみそ、みりん、砂糖を入れて、火にかけて、照りが出たら、水1カップを入れる。
- 6 鍋に豚肉、焼き豆腐、長ねぎを入れて、10分ほど煮込む。
- 7 お皿に盛りつけて、のりをのせて出来上がり。



### 【栄養成分(1人分)】

カロリー 470kcal  
脂質 26g  
塩分 3.7g  
タンパク質 37g

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

## 墨田区在宅リハビリテーション支援事業 区民公開講座 「ほんの少しで変わる 100年の元気習慣」

開催日：令和8年3月6日(金) 13:30～15:00

場所：すみだ保健子育て総合センター(墨田区横川5丁目7番4号) 3階301会議室

定員：先着40名(墨田区在住・在勤・在学中の方対象) ※事前申込が必要です

講師：公益社団法人墨田区医師会会長 山室 学氏

東京都リハビリテーション病院院長補佐 堀田 富士子氏、他リハビリ専門職

★リハビリ専門職によるカンタンな体操もご紹介します。動きやすい服装でご参加ください！

お申込み  
お問合せ

墨田区在宅リハビリテーション支援事業窓口(東京都リハビリテーション病院内)

電話番号：03-3616-8399(平日9:00～17:00受付)

申込期間：令和8年2月2日(月)～令和8年2月27日(金)まで



ひと、つながる。  
墨田区

高齢者福祉課作成