

ゆうゆう



暦の上では秋になりましたが、まだ暑い日も続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

本号では、身体活動の実践や高齢者見守りキーホルダーについて紹介します。



©大田区

はねびん

高齢者見守りメールの登録にご協力ください！

●「高齢者見守りメール」って？

ご家族からの依頼により、行方不明となった認知症のある高齢者などの情報を、事前に登録いただいた方（協力員）に配信し、可能な範囲での協力を呼びかけるものです。

より多くの方に登録いただくことで、地域での見守りの輪が広がり、さらに**早い発見・110番通報・保護**につながります。

●ご協力いただける方へ

右のQRコードから登録ができます。

特に、認知症サポーター養成講座を受講した方は、積極的な登録にご協力をお願いします。



登録はコチラ

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL: 03-5744-1268 FAX: 03-5744-1522



身体活動を実践しよう！



身体活動は、「生活活動」と「運動」に分けられます。

生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動を指します。運動とは、健康増進や体力向上などの意図を持って、ラジオ体操やジョギングなどの計画的に行う活動を指します。



★無理のない範囲で「身体活動」を毎日 40 分以上行いましょう。

からだを動かす時間や強度は、かかりつけ医に相談しながら少しずつ増やしていきましょう。



大田区の事業を活用しよう！

大田区では、比較的心身ともに健康で、自立した生活が送れている人の介護予防を目的とした事業や、高齢者の社会参加の活動を支援する事業を行っています。

区内在住の 65 歳以上（一部年齢制限あり）で、医師から運動制限を受けていない人であれば、どなたでも参加できます。

「認知症予防体操」や「膝痛・腰痛ストップ体操」、「体力測定会」などを開催しています。詳細は区のホームページをご確認ください。

●公園体操は申込不要で参加できます！

公園に設置した健康遊具を活用して、運動の習慣化を目指します。

会場は「本門寺公園」「矢口二丁目公園」「ふくし公園」「萩中公園」「新井宿児童公園」の 5 か所で開催しています。お気軽にご参加ください。



体操や講座の一覧が掲載されています！



詳細はコチラ



高齢者見守りキーホルダーをご活用ください

無料！

緊急連絡先や医療情報などを事前に登録することで、有事の際に警察や消防、医療機関からの照会に対して、迅速に情報提供することができます。

★申請場所：お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

★対象者：区内に住民登録がある 65 歳以上の方

★こんなときに役立ちます

- ・外出先での突然の体調不良などにより、救急搬送や保護されたとき
- ・一人歩き（いわゆる徘徊）により、自宅に帰ることができなくなったり、認知症などによってご自身の名前や住所を言うことができずに保護されたとき



裏



詳細はコチラ

4万人を超える区民の方々がすでにお持ちです！

自動通話録音機で特殊詐欺防止！



自動通話録音機とは、家庭の固定電話に接続する小型の機械で、ご自分で簡単に設置できます。発信者側に「この電話は防犯のため、会話内容を自動で録音します」という警告メッセージを流し、会話内容を自動録音することで、録音されることを嫌がる犯人が通話を断念し、被害を未然に防止する効果があります。複雑な操作は必要なく、今までと電話の使い方は全く変わりません。

特殊詐欺などの被害防止のため、区が無償で貸し出ししています。

詳細はお問い合わせください。

【対象】 区内在住のおおむね 65 歳以上の方

【問合先】 防災危機管理課

電話：03-5744-1634



自動通話録音機



介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称		問合せ先 (★は地域包括支援センターの電話)		活動場所
家族介護者の会	地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
スマイリ家族会	地域包括支援センター入新井	家族会 担当者	★03-3762-4689	大森北
かたらいサロン	地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ	地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
家族介護者の会 でんえん	地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
家族介護者の会	地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★03-5700-5861	久が原
フレンズ カフェ		安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～	地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い	地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会	地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
家族介護者の会	地域包括支援センター糀谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西糀谷
家族介護者の集い	地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田
若年性認知症家族会ハーモニー	若年性認知症支援相談窓口	家族会 担当者	03-6459-8591	下丸子

※区内在住の方であれば、お住まいの地域に関係なく参加することができます。



高齢者ほっとテレフォン

☎03-3773-3124

介護支援専門員（ケアマネジャー）や看護師等の資格を持つ相談員が、高齢者の介護や福祉に関する相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

【受付時間】

月～金曜は午後5時～翌日午前8時30分
土・日曜、休日、年末年始（12月29日～1月3日）
は24時間



特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等が

**あったら、すぐ110番に
通報してください。**

