



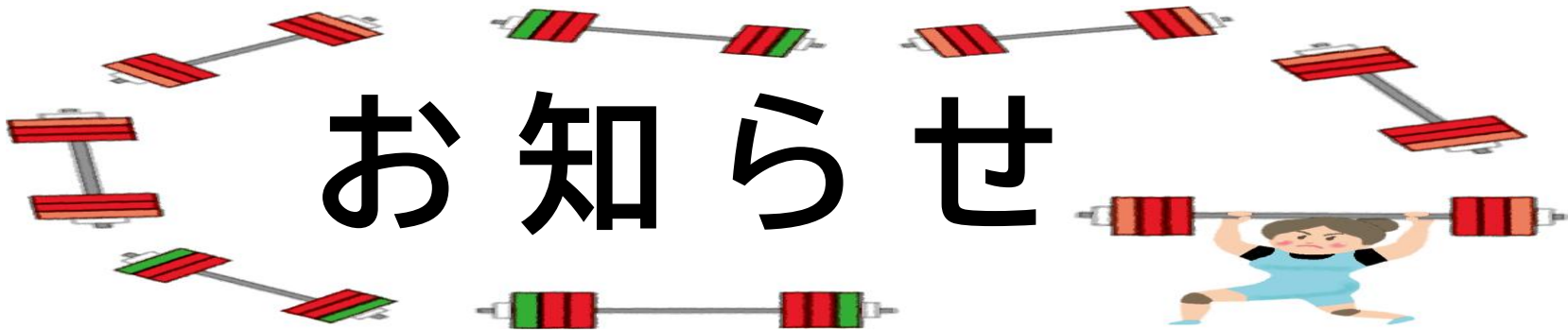
江古田

地域包括ニュース



令和8年10月号
発行責任者
柳澤 清美

「スポーツの秋」がやってきました。暑さが落ち着いた今こそ、ウォーキングや地域のサロンへ出かける絶好のチャンスです。心地よい秋風を感じながら、楽しく体を動かしてみませんか。今月は、地域の通いの場をご紹介します。



お知らせ



	日時／場所	内 容
くらしの保健室 ～認知症ルーム～	日程:10月27日(火) 時間:14:00～16:00 場所:野方区民活動センター 野方WIZ3階 洋室C	認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方など、どなたでも気軽に集える場所です。
健康講座	日程:11月17日(火) 時間:10:30～11:30 場所:沼袋区民活動センター 洋室2	「転ばないための ちょっとしたコツ」 講師:秋山朋・作業療法士 介護予防・フレイル予防推進員 (中野区 介護予防推進係) 事前申し込み制になります。 電話:03-3387-5550

はつらつ事業

区内の公衆浴場の脱衣場等で、月2回1時間程度、介護予防のための軽体操や高齢者エアロビック椅子・タオル体操等の「はつらつ事業」を行います。

- 【対象者】
区内にお住いの65歳以上で「いきいき入浴」に登録されている方
※「いきいき入浴」とは、区内にお住いの65歳以上の方が利用される公衆浴場で登録を行うと、月に2回（第2第4の浴場ごとの指定曜日）、100円で入浴できる事業。
- 【実施日】
第2・第4の浴場ごとの指定曜日（浴場ごとの指定曜日は、都合により変更する場合もあります。）
- 【実施時間】
浴場の営業時間開始前
- 【参加方法】
利用される浴場で登録手続きをしてください。
- 【お問合せ先】
中野区役所 地域福祉推進係 03-3228-8963

なかの・からだナビ！～健康を口・栄養・体操から～

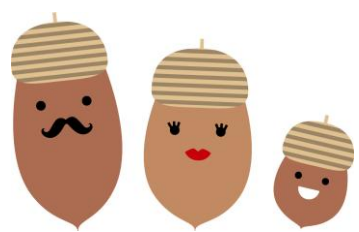
食べる・飲み込むを中心に肺炎、低栄養、転倒などの予防を目的に健康寿命の進展を図るコースです。『健口』（＝口腔）から『健康』（＝全身）を考えます。

- 【対象者】
65歳以上の区民の方
- 【会場】
中野区歯科医師会館
- 【曜日・時間】
毎週（火）13時～15時
- 【日程】
10月27日～12月8日
- 【お問い合わせ・お申し込み】
中野区歯科医師会 03-3382-1487

中野区では「通いの場マップ」を配布しています

通いの場マップには、「はつらつ事業」や「なかの・からだナビ！」の他にも、地域の通いの場を多数掲載しています。通いの場マップを活用し、心身の健康づくりにお役立てください。

通いの場マップは、地域包括支援センター、すこやか福祉センター、区民活動センター、健幸プラザ（旧高齢者会館）で配布しています。ご希望の方は、ご来所ください。



野方・丸山地区 地域懇談会を開催致しました



8月19日（水）、野方区民活動センターにて野方・丸山地区の民生委員さんと地域懇談会を開催しました。

当日は3名の民生委員さんにご参加いただき、高齢者調査について情報共有させていただきました。その他にも、訪問の際に気になったこと、活動の中で感じていらっしゃることもなども意見交換することができ、有意義な時間となりました。

民生委員さんからは、「情報交換できる機会をもっと持てると良い。」と、次につながる嬉しいご意見もいただきました。

今後も顔を合わせる機会を増やし、連携しやすい関係を築けると嬉しいです。

お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。



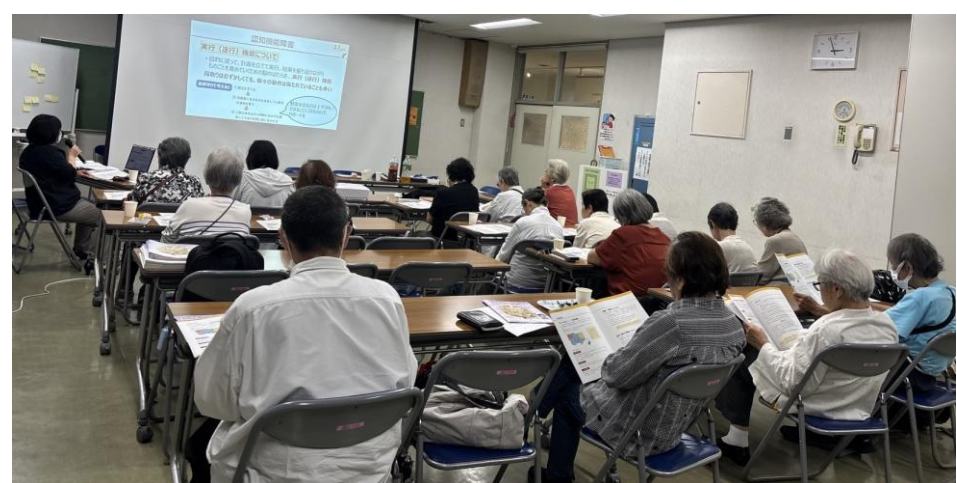
認知症サポーター養成講座を開催しました

9月10日、沼袋区民活動センターで活動している「ポコ・ア・ポコ」の時間をお借りし、認知症サポーター養成講座を開催しました。17名ほどの地域の方々が参加してくださいました。

講座や日常場面を取り上げたDVDを通して認知症の理解を深め、グループワークでは自然と会話が広がり、「笑い飛ばしてほしい」「まっいいか」と思えるようになりたい」「頭の訓練しよう！と気づく」など前向きな意見が交わされました。

最後のVR体験では、レビー小体型認知症の“幻視”の世界を体験し、「こんなふうに見えていたら確かに怖いね」という声があがり、当事者の感じている世界を深く理解する時間となりました。

講座全体を通して、参加者の皆さまが真剣に学びながら互いに支え合う姿が見られ、地域の力を改めて感じられる場となりました。



江古田地域包括支援センター

〒165-0022 中野区江古田4-31-10（北部すこやか福祉センター内）

電話:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955

月曜日～土曜日 8:30～17:00

〈担当地域〉

- ・新井3丁目38番・沼袋全域
- ・江古田1丁目40～43番
- ・江古田2丁目～4丁目
- ・丸山全域
- ・野方3～4丁目
- ・野方5丁目1～6番、7番(1～4号を除く)
- 10～34番、35番1.2号
- ・野方6丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3
- 15～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号
- 48～51番
- ・若宮1丁目7番10～14号、8番8(一部)、9～13号
- 10番、11番5～15号、12～16、24～27番

QRコードからホームページにつながります。

