

ぶんかみまもり 知って得する だより

まだまだ元気だから、
自分には関係ないよ～

もう助けられる側だから、
サポーターなんてムリだよ！

そんなあなたこそ、ぜひ！
受けてみませんか♪



認知症サポーター 養成講座

人生100年時代！

今は元気でも、10年後、20年後には、
もしかしたらあなた自身や身近な人が
認知症になるかもしれません。

将来の自分たちが住みやすい地域づ
くりから今から取り組んでみませんか？

「サポーター」と言っても、何か特別なこ
とをしなければいけないという決まりはあ
りません。

認知症の人やその家族の「**応援者**」です。
認知症について正しい理解を持つことか
ら始めませんか？

サッカーチームのサ
ポーターをイメージし
てみてください♪



認知症のことや接し方について学び、
認知症と共に生きることについて一緒
に考える講座です。

2023年から新テキストを使用して
います。以前受けたという方もぜひ、参
加してみませんか？

日時；2026年2月7日(土)午後2時～3時半
場所；ぶんか高齢者支援総合センター
文花1-29-5 文花一丁目アパート5号棟1階
お申し込み電話番号；03-3614-6511



ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

【墨田区委託事業】月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守) 担当地域：文花・立花



担当

あおしま
青嶋
くになが
國長
たかはし
高橋

【通信欄】

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