

知って得する

ぶんか みまもり だより

2026 年 9 月号

Vol.205

ぶんか高齢者
みまもり相談室広報誌

お互いさま

ラジオ体操

趣味の活動

自宅前の掃除や
植木の手入れ

地域の活動を通して

緩やかな 見守り

講座に参加

町会・自治会・老人会等

仕事・ボランティア活動

「緩やかな見守り」とは、地域で緩やかに行うさり気ない見守りです。

持病のある方はもちろん、元気な方でも急に具合が悪くなることや、転倒などの事故にあうことがあるかもしれません。それは年齢に関わりなく、誰でも起こりうることです。住み慣れた地域で、お互いに、安心して暮らし続けるために、少し考えてみませんか？

まずは挨拶から！

「人付き合いは苦手なんだよな・・・」という人も挨拶から始めてみませんか？

災害時等、いざという時にも日ごろの近所づきあいが役に立つかもしれません。

こんにちは！

皆さんの街には福祉に関する「身近な相談役」として、**民生委員・児童委員**がいます。

必要に応じて行政や関係機関につなぐ『つなぎ役』として活動しています。

「墨田区救急通報システム」等、機器を活用した見守りの方法もあります。



*** ご相談やお問い合わせは、下記の相談室まで。**



ぶんか

【墨田区委託事業】

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

電話番号 03-3614-6511

FAX 03-6657-1431

月曜～金曜 午前9時から午後5時
(相談無料・秘密厳守)

担当



くになが
あおしま
青嶋
まつやま
松山

【通信欄】

適切にエアコンつけて
暑さ対策

9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症について学んでみませんか？

9月は認知症月間です

国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるため、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症とは、記憶力や判断力などの脳の働きが下がり、**毎日の生活に支障が出る状態をあらわす言葉です**。主な原因となる病気は、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症です。

直近の開催は
9/12(土)
10/22(木)
以降も続々実施！



認知症サポーター養成講座



わたしたちにできることは？ 認知症の状態にあるひとの気持ちを想像してみましょう

「なんで何度言ってもわからないの？」と思っても**記憶力の低下した認知症の症状のある方の立場からみたら「聞いていないこと」、「初めて聞いたこと」になります**。本人からすればわからないのは当然のことです。**トラブルの背後にはコミュニケーションエラーがあります**。トラブルを避けるために、**お互いの気持ちを想像してみましょう**。

8/21(金)～9/16(水) ひきふね図書館にて
『認知症との共生』をテーマに展示実施中！！



墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

認知症総合パンフレット (認知症ケアパス)



墨田区認知症ケアパス

向島歯科医師会・本所歯科医師会による

口腔ケア講習会

しっかり噛んで認知症予防！

自分の歯がほとんどなく、
入れ歯を使っていない人は、
認知症のリスクが約2倍に！

お口の機能低下は、年齢を重ねるにつれて進行し、低栄養や筋力の低下、身体様々な病気を引き起こす要因になります。食べ物をおいしく味わう、会話を楽しむ、など、いきいきとした生活を続けていくために、お口の健康を維持することの大切さや正しいケアの方法、自宅でできるお口の体操などを学び、フレイルを予防しましょう！

第1回

日時：令和8年10月15日(木) 14時～15時30分

会場：すみだ共生社会推進センター（墨田区押上二丁目12番7-111号）

講師：一般社団法人東京都本所歯科医師会の歯科医師

第2回

日時：令和8年11月30日(月) 14時～15時30分

会場：曳舟文化センター（墨田区京島一丁目38番11号）

講師：公益社団法人東京都向島歯科医師会の歯科医師

費用
無料

【定員】 各会場先着80名(事前申込みが必要です。)

【お申込】 希望会場・氏名・年齢・住所・電話番号を下記問合せ先へ

【問合せ】 高齢者福祉課地域支援係 電話：03-5608-6178

FAX：03-5608-6404



令和8年9月3日(木)に男性介護者教室を開催します！

【開催日時】 令和8年9月3日(木) 午後1時30分から午後3時30分まで

【場所】 すみだ福祉保健センター（向島3-36-7）

【内容】 認知症の高齢者を支える最新の福祉機器について、講師からの説明と体験会を行います。後半には参加者同士の座談会を行います。ぜひご参加ください。

【問い合わせ先】 高齢者福祉課または
お近くの高齢者支援総合センター



墨田区 高齢者福祉課作成