



知って得する みまもりだより



文花

2018年03月号

vol.103

文花高齢者
みまもり相談室広報誌

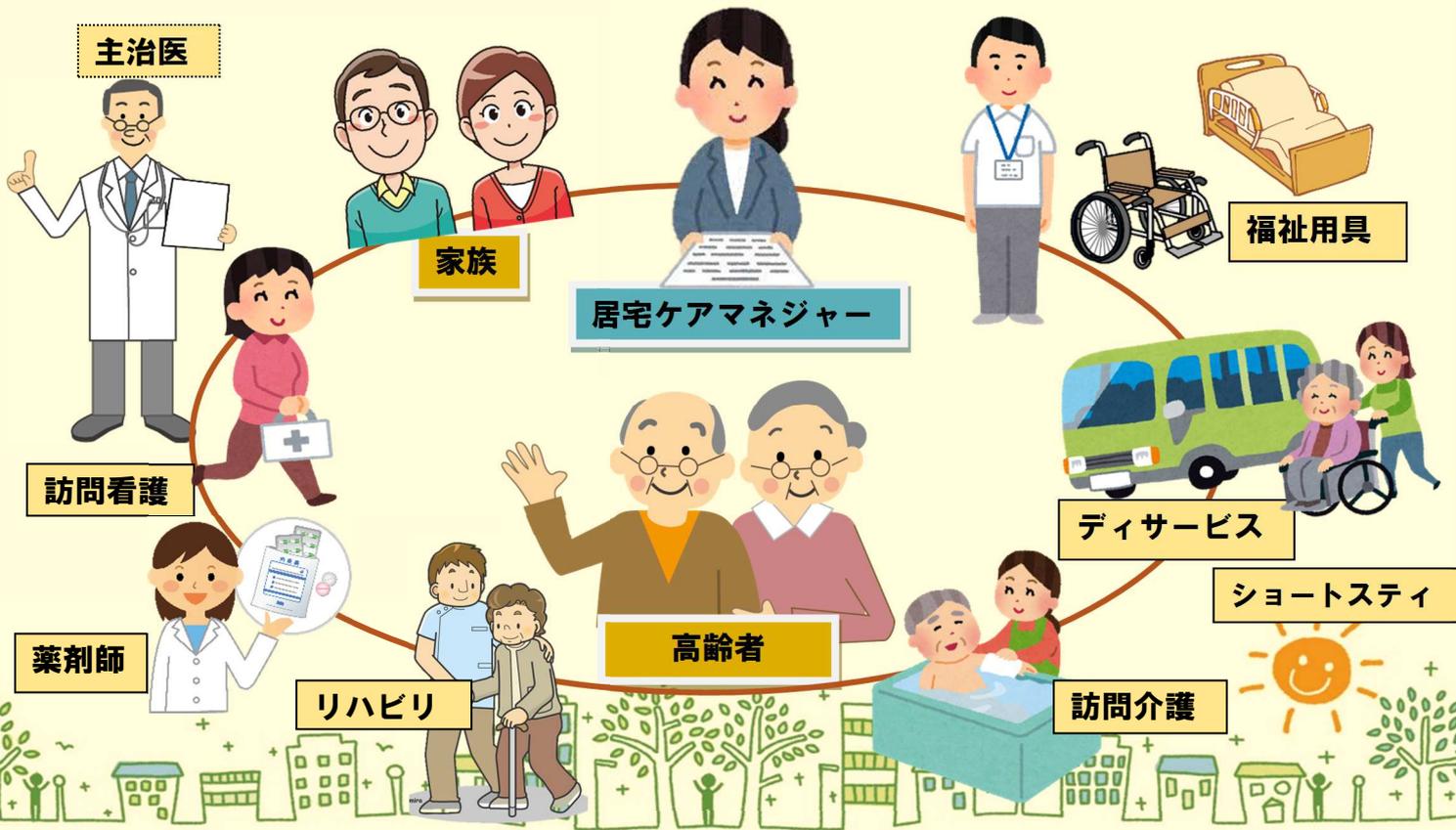
ケアマネジャーとは？



要介護・要支援の状態にある高齢者やその家族の相談に応じ、その心身の状態に応じた適切な介護サービスが利用できるよう介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、市町村や介護サービス事業者、介護保険施設との連絡・調整を行なう専門職です。

ケアマネジャーの仕事

介護に関する相談、お問い合わせは、
たちばな高齢者支援総合センター（電話3617-6511）



文花

【墨田区委託事業】



社会福祉法人
育會会

文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話:03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔を。

担当 青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま ようこ 西山 洋子



100th ANNIVERSARY
地域とともに100周年



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

●平成30年度 墨田区介護予防普及啓発事業（4月～9月開催分）

区内に在住の65歳以上の方を対象に、筋力向上プログラムや認知症予防プログラムなど、介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程等の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

平成30年度版「ほっぴステップ！元気応援ガイド」の発行

区の介護予防事業や地域の介護予防活動を紹介した情報誌を4月初旬に発行します。公共施設や高齢者支援総合センターで配布します。

～運動の強さの目安～

弱め ★
ふつう ★★
強め ★★★

事業名	内容	会場	運動の強さ	募集時期
高齢者パワートレーニング教室	スクワット、腹筋運動など	押上集会所	★★★	3月上旬
高齢者筋力向上トレーニング教室	トレーニングマシンを使った運動	墨田区総合体育館 	★★★	3月中旬
元気生き生き体操教室	柔道整復師による体操、講話	① 曳舟文化センター ② 墨田区総合体育館	★★	4月下旬
歩いてスッキリ運動教室	軽運動	都立横網町公園・隅田川緑道公園	★★★	3月上旬
介護予防サポーターによるげんき応援教室	体操、脳トレなど	区内8会場 ※詳細はお問い合わせください。	★～★★	2月下旬
街なか体操教室	体操、講話など	区内8会場 ※詳細はお問い合わせください。	★～★★	3月上旬
元気もりもり教室	体操、脳トレなど	みどりコミュニティセンター	第1部 ★ 第2部 ★★	3月中旬
高齢者体力測定会	5種目の測定とミニ介護予防講座	①すみだリバーサイドホール ②スポーツプラザ梅若		3月中旬
声出し脳トレーニング教室	朗読、群読など	八広地域プラザ吾嬬の里		3月下旬



緊急通報システム

24時間365日ボタン一つで通報・相談を受け付けます。

設置のご相談は、下記担当までご連絡ください。

墨田区高齢者福祉課地域支援係
電話(03-5608-6170)

【問い合わせ先】

墨田区高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178