

# 大塚だより

第43号



## 楽しく目指そう 健康長寿!

### 介護予防事業の 短期集中 予防サービスに 参加しませんか?

短期集中予防サービスは  
3カ月の無料プログラムです。  
ストレッチや体操をして  
元気に動ける体づくりを  
目指します。



運動・栄養・口腔の複合型プログラム

### 「まるごと元気! 筋力アップ体操教室」

口腔体操でむせ込みをなくして美味しくご飯を  
いただきましょう。健康に必要な栄養の話も聞けます。



### 「訪問型プログラム事業」

専門職が訪問し、自宅における運動指導と生活環境調整を行います。



＼申し込みは高齢者あんしん相談センター大塚まで／



## 地域の活動に参加しませんか？

### 高齢者クラブ

生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくりに取り組んでいます。



### いきいきクラブ

仲間づくりの活動および地域の皆さんの交流の場です。



### かよいの

介護予防体操等を実施しながら、住民同士の助け合いや支え合いの手助けを行っています。



### ぶんにこ

文京区認知症カフェの愛称です。どなたでも参加することができます。



### 町会・自治会

文京区町会連合会を構成し、154の町会・自治会がそれぞれ活動しています。



### シルバー人材・ボランティア

元気に働き、生きがいを持つことで地域社会への参加につながります。あなたも地域デビューしてみませんか。



掲載している作品と川柳は趣味活動、クラブ活動、サロン参加時のものです！  
各クラブの詳細は電話にてお問い合わせください。

### 活動等に関するお問い合わせ

文京区高齢者クラブ活動室  
TEL 03(5803)1114  
文京区社会福祉協議会  
TEL 03(3812)3040

### 活動報告

- 6/17 (月) 8/5 (月) 認知症サポーター養成講座
- 6/19 (水) 8/30 (金) ぶんにこ
- 7/12 (金) 認知症講演会「認知症音楽療法」
- 8/7 (水) 目白台交流館 幼老交流
- 8/24 (土) 認知症家族交流会「小規模多機能ってなに？」

### 今後の予定

- 10/19 (土) 認知症サポーター養成講座
- 10/18 (金) 12/10 (火) ぶんにこ
- 11/9 (土) 認知症介護者教室

※状況により中止になる場合があります

### 編集後記

こんにちは。6月に相談員として入職しました、原野と申します。まだまだ厳しい残暑が続いておりますが、室温管理やこまめな水分補給で暑さを乗り切りましょう。



▶ 発行元

高齢者あんしん相談センター大塚  
〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室  
〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
TEL 03(6304)1093