

「認知症家族介護者教室」

大切なご家族が認知症と診断され、「認知症ってどんな病気?」「どのように接したらよいの?」とひとりで悩んでいませんか? 江東区では、そんな方の不安や戸惑い、また、介護負担が少しでも軽減されるように、認知症家族介護者教室を開催しています。教室では、テーマごとの講話や相談会の他、家族介護者の交流会を行います。正しい知識と家族介護者同士の支え合いで、明日の介護に向かうエネルギーを得ませんか。

会場は長寿サポートセンターで、原則として、深川・城東の各地域のいずれかの施設で毎月1回ずつ開催するようにしているそうです。以下に、今年度10月以降の開催予定を紹介いたします。ぜひ、ご活用ください。

	施設名(愛称)	電話番号	10月	11月	12月	1月	2月	3月
深川地域	住吉長寿サポートセンター	03-3635-0646				●		
	海辺長寿サポートセンター	03-3645-6761		●				
	古石場長寿サポートセンター	03-3641-2801			●			
	東陽長寿サポートセンター	03-5665-4547					●	
	豊洲長寿サポートセンター	03-5859-0566	●					
城東地域	亀戸長寿サポートセンター	03-5627-2525			●			
	亀戸北長寿サポートセンター	03-5626-0671						●
	大島西長寿サポートセンター	03-3636-9857					●	
	大島東長寿サポートセンター	03-5836-5301	●					
	北砂南長寿サポートセンター	03-6660-2050				●		
	南砂長寿サポートセンター	03-3640-9851		●				
	新砂長寿サポートセンター	03-5653-1735						●

✉ お便りをください。

この認知症マガジン「みんなのカフェ」に関するご意見、ご質問、あるいは心に残るお話などがありましたら、裏面の編集室まで郵便かメールでご投稿ください。

行ったことありますか?日本三大○○!

- ◆日本三景
 - ・安芸(広島県)の宮島・陸前(宮城県)の松島・丹後(京都府)天橋立
- ◆日本三大名園
 - ・石川県金沢市の兼六園・岡山県岡山市の後楽園・茨城県水戸市の偕楽園
- ◆日本三大名瀑
 - ・日光華厳の滝・熊野那智の滝・奥久慈袋田の滝
- ◆日本三大秘境
 - ・越中(富山県)の五箇山谷・阿波(徳島県)の祖谷(いや)
 - ・肥後(熊本県)五家荘(ごかのしょう)



華厳の滝

みんなの居場所

“週1回3時間”地域でつくる
住民主体の「ご近所ミニデイ」を知っていますか?

「ご近所ミニデイ」はこんなところです。

- ・ご自身で行ける方であればどなたでも参加できる通いの場です。
外出の機会が減っている方や運動機能が低下している方、まだまだ元気な方等どなたでも参加OK!
- ・地域で活動する団体が運営しています。
- ・食事代(500円程度)、その他活動費のみ自己負担となります。

ラポール

「自主性を大切に、自由な空間」



場所：江東区東陽 5-29-10
活動日：毎週金曜日 10:00～
バス停：錦13「東陽五丁目」徒歩3分

たんぽぽ

「体操や脳トレを通し和気あいあいと交流」



場所：江東区大島 4-1-6 6号棟集会室
活動日：毎週木曜日 10:00～
バス停：都07「大島一丁目」徒歩8分

辰巳「パルの家」

「体操・歌はもちろんお喋りも活発」



場所：江東区辰巳 1-1-34 辰巳ビル3階
活動日：毎週木曜日 11:00～
バス停：門19甲・乙「辰巳橋」徒歩10分

ぽかぽか

「作り立てのご飯と多世代交流が魅力」



場所：江東区南砂 4-3-12
活動日：毎週水曜日 11:00～
バス停：都07「南砂三丁目」徒歩8分

ご近所ミニデイの利用・見学のご相談

江東区長寿応援課地域支え合い係(区役所3階8番窓口) 電話 03-3647-9468
(要支援1・2の認定を受けた方または基本チェックリストに該当した方は長寿サポートセンターでの申請を通じて利用開始となります。)