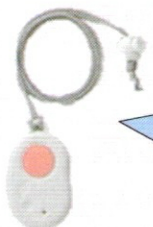


## 救急通報システム

慢性疾患をもっている  
方の緊急時に備えて



専用の  
通報機  
固定電話  
回線が  
必要です



ペン  
ダント

自宅内で、緊急の病気や事故が起きた時、予め設置された専用通報機または胸に掛けたペンダントのボタンを押すことにより、受信センターに通報が入ります。

### 利用者の負担金

0円・500円・2,618円

0円: 利用者が住民税非課税の方(介護保険料所得段階1~5)

利用者の身体状況や、所得状況により異なります。

在宅時の異常を判断して自動通報する「安否確認センサ」を取り付けることができます。負担金は別途1,000円かかります。



24h

受信センターでは、看護師等の資格を持ったスタッフが24時間体制で対応し、緊急の場合には、救急車の手配や親族等への連絡を行います。



通報がなくても2か月に1回程度お伺い電話をいたします。



通報は緊急時だけでなく24時間365日健康相談等にも利用できます。

### 対象となる方

65歳以上のひとり暮らし、又は高齢者のみの世帯となる墨田区民の方

(日中又は夜間に一人暮らし又は高齢者のみ世帯になる者も含む。)

申込相談窓口:  
ぶんか高齢者みまもり相談室  
☎ 03(3614)6511



### 「住まいの防火防災診断」を受けてみませんか

令和6年3月4日(月)~3月6日(水)  
9時30分から12時まで(実施時間30分程度)

※配付地域により、すでに実施済みの場合はご了承ください。

要件: 向島消防署管轄内にお住まいの方で、ご高齢者又は火災や地震時に自ら避難することが困難な方がお住いの世帯を対象とします。

申込: 希望される方が直接、向島消防署までお電話下さい。  
☎03(3619)0119防災安全係地域防災担当



### 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

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  
あおしまみちよ  
青嶋美千代  
くにながのりこ  
國長法子  
たかはしともよ  
高橋智代

【通信欄】

【墨田区委託事業】



# 令和6年度の介護予防教室にご参加ください！



区内在住の65歳以上の方を対象に、

**筋力向上、認知症予防、低栄養予防**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。



| 名称                                | 内容                                   | 開催時期    | 会場  | 運動強度    | 募集時期                       |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------|---|---------|----------------------------|
| 高齢者身体能力測定会<br>(1回制)               | 体組成測定、体力測定、フレイル予防の講話                 | 5月      | 立花四丁目集会所<br>本所地域プラザ   |         | 3月下旬                       |
|                                   |                                      | 10月     | 八広はなみずき<br>高齢者支援総合センター<br>みどりコミュニティセンター   |         | 9月中旬                       |
| 介護予防サポーター<br>によるげんき応援教室<br>(20回制) | 体操、脳トレ等                              | 4月～3月   | ルネサンス両国<br>若宮公園【屋外】<br>業平三丁目集会所<br>すみだ女性センター<br>ルネサンス曳舟<br>梅若公園【屋外】<br>東あずま公園集会所<br>吾嬬西公園【屋外】 | ★★      | 現在募集中<br>(3月8日)(金)<br>まで受付 |
| 歩いてスッパリ運動教室<br>(20回制)             | ポールウォーキング、<br>フレイル予防の講話              | 4月～3月   | 梅若公園【屋外】  | ★       | 3月上旬                       |
| 元気生き生き体操教室<br>(10回制)              | 柔道整復師による体操、<br>フレイル予防の講話             | 9月～12月  | 本所地域プラザ<br>すみだ女性センター  | ★★      | 8月上旬                       |
| 元気もりもり教室<br>(12回制)                | 体操、脳トレ等、<br>フレイル予防の講話                | 5月～7月   | みどりコミュニティセンター   | 第1部★★★  | 3月下旬                       |
|                                   |                                      | 11月～2月  | 本所地域プラザ   | 第2部★★★★ | 10月上旬                      |
| すみだテイクテン教室<br>(9回制)               | 栄養の講話、体操等                            | 4月～6月   | すみだ生涯学習センター   | ★       | 3月中旬                       |
|                                   |                                      | 10月～12月 | 八広地域プラザ<br>すみだ女性センター  |         | 9月上旬                       |
| 声出し脳トレーニング<br>教室(14回制)            | 声を出すための身体づくり、<br>リレー朗読、<br>フレイル予防の講話 | 4月～7月   | 本所地域プラザ   |         | 3月上旬                       |
|                                   |                                      | 11月～3月  | すみだ生涯学習センター   |         | 10月上旬                      |
| オンライン介護予防体操<br>教室(12回制)           | オンラインでの介護予防体操、<br>栄養、口腔ケア講話等         | 未定      | 参加者自宅等  | ★★      | 未定                         |



※すみだ女性センターは令和6年4月から「すみだ共生社会推進センター」に名称変更します。

## 令和6年度ほっぷステップ！ 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する情報誌を4月初旬に発行します。区内公共施設や高齢者支援総合センターで配布するほか、区公式ホームページからもダウンロードすることができます。

● 問合せ先 ● 墨田区高齢者福祉課地域支援係  
(区役所4階)

TEL: 03-5608-6178

FAX: 03-5608-6404