

ほのぼのボール体操

毎月第2金曜日、ボールを使った簡単な体操を行っています

予定：10月13日 11月10日 12月8日
1月12日 3月9日 ※2月はお休みです

時間：13：30～15：30

場所：南大泉青少年館(練馬区南大泉1-44-7)

持ち物：室内履き・飲み物



健康&脳フィットネス体操

「ふりふりグッパ」

歌いながら楽しく出来る体操です。お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか？偶数月の第4金曜日に行っています

予定：10月27日 12月22日 2月23日

時間：13：30～15：00

場所：南大泉地区区民館
(練馬区南大泉2-19-26)



区のサービスのご案内

○自立支援用具給付

〈対象〉65歳以上の介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方で、日常生活動作に何らかの困難があり、自立支援用具の使用が必要と認められる方(⑦、⑧は認知症等で火の消し忘れがあるなど防災上必要な方)※介護保険の要支援・要介護認定を受けている方でも、本人の日常生活動作能力等によって、必要と認められる方には、下記⑤～⑧は対象になります

〈対象品目〉

- ① 腰掛便座
- ② 入浴補助用具
- ③ 歩行支援用具(手すり)
- ④ スロープ



- ⑤ シルバーカー
- ⑥ 安全杖
- ⑦ 電磁調理器
- ⑧ ガス安全システム



〈費用〉給付に要する費用の1割相当額(各対象品目の費用および費用総額に限度額があります)

高齢者見守り訪問員(ボランティア)募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア(見守り訪問員)が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。

高齢者見守り訪問員として区に登録し、東大泉6・7丁目、南大泉1～4丁目で開催していただける方を募集しています。

〈活動内容〉

週1回程度、この事業を利用されている高齢者の自宅に訪問し、安否確認を行います。安否確認の方法は、①玄関先での声かけ、②外からの見守り(郵便受けなどの確認)の2通りです。

〈登録方法〉

大泉支所へお申込みください
電話 03-5387-2751

秋から冬に要注意！ノロウイルスによる食中毒

《 感染経路 》

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- 家庭や施設内などでの飛沫による感染

《 主な症状 》

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

〈健康管理〉 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意しましょう！

〈手洗い〉 トイレに行ったあと、調理の前は手を丁寧に洗いましょう！

〈調理器具の消毒〉 洗剤などで十分に洗浄し、塩素消毒をしましょう！

脳のトレーニング 解答

- ①多少 ②木材 ③最速 ④唯一 ⑤地上



大泉高齢者相談センター 大泉支所

練馬区 東大泉 1-29-1 ゆめりあ1 4階

TEL 03-5387-2751 FAX 03-5387-2784

〈担当地域〉 東大泉6・7丁目 南大泉1～4丁目

