

# お知らせ

## ほのほのボール体操

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：9月9日 10月14日 11月11日

12月9日 1月13日 3月10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(10月は第4火曜日)に行っています

予定：10月25日 12月16日 2月24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)



※10月28日に予定していたふりふりグッパは10月25日に変更になっています

9月1日は**防災の日**です！ 火災や地震について考えてみませんか

### 防災チェック



#### ★生活の備え

- 食料品・飲料水(3日分程度)が備えてある
- 非常用持出袋がすぐ取り出せる場所に用意してある

#### ★けがの防止

- 家具類・大型家電製品などの転倒防止策がしてある
- 寝室には大きい家具を置いていない
- 食器棚や窓ガラスに飛散防止フィルムが貼り付けてある

#### ★火災の防止

- 消火器・バケツなどが台所の近くに用意してある
- ストーブの耐震自動消火装置をときどき点検している

#### ★災害時の対応

- 家族で災害時の対応について話し合っている
- 避難拠点(区立小中学校)を知っている

資料：わたしの便利帳

〈お問い合わせ〉大泉高齢者相談センター 大泉支所

### 練馬区の福祉サービス

○寝たきりや認知症などのため防火等の配慮が必要な方に自動消火器の給付・火災警報器を給付します！

※自動消火器：火災時に自動的に消化液を散布する消火器をコンロの上部などに設置。

※火災警報器：火災発生を音声で知らせる器具を天井や壁に設置。

○家具転倒防止器具の取付費を助成します！

器具で家具を固定したり、ガラスの飛散防止フィルムを張り付ける場合の取り付け費を助成します。

費用は器具・フィルム代は全額自己負担。取付費のうち、助成限度額(2万円)を超える額は自己負担になります。

※それぞれ対象条件があります。詳しくは大泉支所へお問い合わせください。

### 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丁目で活動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〉

大泉高齢者相談センター大泉支所へご連絡ください

### 脳のトレーニング 解答

- ①凶 ②和 ③事
- ④直 ⑤風



## 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

