

お知らせ

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：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 「ふりふりグッパー」

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：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)



練馬区の福祉サービス

○民間緊急通報システム

＜対象＞ 慢性疾患、急激な出血や痛みの恐れがある疾患等で緊急の対応が予想され、再発の恐れのある既往がある方。または、老衰、事故もしくは疾患の後遺症や障害等により、日常生活が非常に困難であり、緊急事態における自助活動に大きな不安がある方。

※詳しい対象条件は大泉支所にお問い合わせください。

＜内容＞ 急病などの緊急事態のとき、無線発信機（本体・ペンダント型）により緊急受信センターを経由して救急車の要請、救援等を行います。また、月1回のお伺い電話を行うほか、不安になったときはいつでも受信センターの看護師等に心身等の相談をすることもできます。

＜費用＞ 月額400円

○救急情報キット

安心して暮らせる地域づくりを推進するため、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方、障害をお持ちの方、健康に不安を抱える方に、「救急情報キット」を配付しています。救急情報キットは、救急および緊急時に迅速な支援が行えるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、万一の場合に備えることを目的とするものです。



救急情報キット

※数量が無くなった時点で、救急情報キットの配付は終了させていただきます。

＜お問い合わせ＞ 大泉高齢者相談センター 大泉支所

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コーラ ②きく
- ③愚痴 ④本
- ⑤うめぼし



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

