

# 平成27年12月・平成28年1月 石神井支所からのご案内

連絡先：石神井高齢者相談センター石神井支所 03-5923-1250

## これからの季節はノロウイルスによる食中毒に注意!!!

- 1 **[原因]**・・・ウイルスに感染した、加熱不十分な二枚貝等の食品や感染した人からのふん便や嘔吐物や飛沫などで感染します。
- 2 **[症状]**・・・吐き気・腹痛・下痢・微熱(1~2日)  
潜伏期間 24~48時間  
※感染しても症状の出ない場合や軽い風邪のような症状もあります。
- 3 **[予防のポイント]**・・・①健康管理 ②手洗い(特にトイレの後、料理の前) ③塩素消毒(漂白剤) ④感染者の嘔吐物の取り扱いに注意

## 練馬区健康長寿若がえり教室 に参加しませんか？

- ★高齢者筋力向上トレーニング
- ★足腰しゃっきりトレーニング教室
- ★若さを保つ栄養教室
- ★しっかりかんで元気応援教室
- ★まる得!若がえり教室



健康長寿チェックシートの結果、生活機能の低下があると判定された方にピッタリな教室が見つかります。  
詳しくは担当地域の支所へご連絡ください。  
(石神井支所：☎ 5923-1250)

## 高齢者見守り訪問員募集

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、石神井地域で活動していただける方を募集しています。

※活動地域：石神井町1・3~8丁目 石神井台1・3丁目  
連絡先：電話 03-5923-1250

## 練馬区高齢者サービスのご案内

### 「高齢者在宅生活支援事業」

～住み慣れた自宅で安心して暮らし続けることができるよう下記のサービスをご利用いただけます。

①緊急通報システム ②生活リズムセンサー ③見守り訪問 ④福祉電話 ⑤配食サービス(※③と④の併用は不可：費用がかかるものもございます)

～対象：非課税世帯で要介護・要支援認定か総合事業対象者の方かつ、65歳以上の一人暮らしか高齢者のみの世帯等(支所にご相談ください)

【お問い合わせ】

各担当地域の支所 (石神井支所：5923-1250)

## よりあい事業(体操教室)

ボールを使った楽しい体操をします。

日程：12月11日(金)  
12月25日(金)

時間：午後2:00~3:30

場所：石神井庁舎5階会議室

回 平成28年1月8(金)・22(金)の予定です



現在、参加者多数のためご利用についてはご相談ください。申し訳ありません。

## 『介護何でも相談』

場所：石神井敬老館

日程：12月26日(土)

平成28年1月23日(土)

時間：午後1:30

~3:30

