

あおと・かめあり通信

第 49 号 / 2025 年 4 月発行



外出がおっくうに感じることはありませんか？

外出に不安がある



気持ちがすすまない...

歩くのが大変になってきた



以前よりも
疲れやすくなった

外出にはこんな効果があります！

◆ 認知症やうつ病の予防

- ・ 外出することで、景色を見たり、季節や風を感じたり、**五感が刺激**され、**脳の活性化**につながる
- ・ 道端で近所の方との何気ない会話、お店で店員とのやり取り、集いの場に参加など他者との**コミュニケーション**が**気分転換**になる

◆ 体力向上につながる

- ・ 家でじっとしていることが長いと、**運動不足**になり**筋力低下**につながるが外出すると**歩行の機会**になる



外出に消極的になってきた方は、理由を考えてみると解決できることもあるかもしれません。

外出は**フレイル予防**に繋がります！

心身ともに元気な毎日を送りたいですね。



フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の中間。

身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。

紹介

シニア活動支援センター

シニア活動支援センターでは、さまざまな介護予防活動を行なっています。プログラムの一例を挙げてみました。興味があるプログラムに参加してみたいはいかがでしょうか。

あたまを鍛える

- ・**脳力トレーニング**：手指を使って左右違う動きや簡単なゲーム、言葉遊びなどのプログラムをコミュニケーションを図りながら行い、脳の活性化を促します。
- ・**生きがい支援講座**：新たな趣味への関心や教養を身につけるきっかけづくりの講座です。
ヨガ・ダンス・英語講座など。

からだを鍛える

- ・**筋力向上トレーニング**：椅子を使いゆっくりとした動作で行う運動により、日常生活に必要な筋力の向上を図ります。
- ・**うんどう教室**：公園に設置した専用の運動器具を使って「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。専門の指導員がお手伝いをします。

こころを豊かに

- ・**回想法**：同年代の仲間とかつて体験したことを語り合い、過去のことに思いをめぐらせることにより、脳を刺激し活性化を図ります。
昔の思い出を話すことで、認知症予防が期待されます。

***プログラムの募集時に「広報かつしか」、葛飾区ホームページでお知らせします。**



ふれあい銭湯



月1回、区内9銭湯の開店前に、脱衣所等を利用して、簡単な体操や脳トレ、レクリエーション等を行ないます。

対象：区内在住おおむね65歳以上の方

参加方法：直接会場へお越しください（申し込み不要）

＜青戸・亀有地区の銭湯＞

富士の湯（亀有2-5-7）

第3火曜日 午後1時30分～2時30分

このページに関する問い合わせ先

葛飾区地域包括ケア担当課
介護予防係

電話：03-5698-6202



詐欺被害にあわないために！

依然として「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」などの特殊詐欺は無くなりません。詐欺を未然に防ぐための対策をご紹介します。

自動通話録音機を無償で配布しています

電話がかかって来ると自動で警告メッセージが流れ、電話内容を録音する機械です。

犯人は、自分の声が録音されることを嫌うため、特殊詐欺の被害の未然防止に有効です。

【対象】次の全てに該当する世帯

- ・区内在住の65歳以上の方のみが居住している
- ・詐欺と思われる電話が頻繁にかかってくる、または被害にあったことがある



【申し込みの問い合わせ】

- ・亀有警察署（新宿 4-22-19）
03-3607-0110
- ・葛飾警察署（立石 2-7-9）
03-3695-0110



電話を取らない！



電話でお金の話が
でたら切る！

国際電話の発着信を無償で休止できます

警視庁によると、国際電話による特殊詐欺が急増しています。固定電話を利用している方で国際電話を使わない方は、国際電話不取扱受付センターホームページをご覧ください。以下の電話番号へお問い合わせください。

【申し込みの問い合わせ】

国際電話不取扱受付センター 0120-210-364（通話料無料）



出前講座のご相談 受け付けています

お気軽に
ご相談
ください

高齢者総合相談センターの職員が地域に出向き、
介護や福祉、介護予防などについてお話をします。

講座内容の例

- ・葛飾区の高齢者福祉サービスの紹介
(見守りサービスや住宅改修工事など)
- ・介護保険サービスを受けるには？
- ・介護予防・健康・認知症について …など

出張先

高齢者クラブ、商店会、自治会、
サークルのほか、ご近所の集まりや
お友達数名の集まりでもお受けします。

シニア活動マップ を活用しましょう



高齢者が定期的に通える地域の居場所や、
趣味の活動場所が地域ごとにまとめられています。

配布場所

- ・シニア活動支援センター
- ・高齢者支援課（葛飾区役所新館 2 階）
- ・高齢者総合相談センター
- ・地区センター

「亀有・青戸地域」
もあります



「運動の機会をつくりたい」

「趣味を楽しみたい!」

「自分が住んでいる地域にはどのような活動が
あるのだろう?」など、

お考えの方はぜひご利用ください。

高齢者総合相談センターは高齢者の皆さまの身近な相談窓口です。ご家族の相談にも応じます。

相談時間

月～金曜日：午前 9 時～午後 7 時

土曜日：午前 9 時～午後 5 時 30 分

日曜・祝日・年末年始：休み

高齢者総合相談センター 青戸

葛飾区 青戸 3-13-19

☎ 03 - 5629 - 5719



京成線 青砥駅より徒歩 10 分

高齢者総合相談センター 亀有

葛飾区 亀有 4-31-18-105

☎ 03 - 6240 - 7630



J R 常磐線 亀有駅より徒歩 10 分