

今から取り組む介護予防

区では、住み慣れた地域で自分らしく楽しく暮らしていけるよう、介護予防教室を実施しています。20年度は延べ1,400名以上の方が参加し、元気を維持しています。今回は、21年度に区が実施している介護予防教室をご紹介します。

【問合せ】高齢者サービス課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4305へ。

介護予防教室の対象は？

次の①～③すべてに該当する方です。該当者には、高齢者サービス課から「介護予防判定結果報告書」をお送りします。※心身の状態により、教室への参加を見合わせていただく場合があります。

▶①区内在住の65歳以上の方、▶②介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けていない方(未申請の方を含む)、▶③生活機能評価(心身の機能低下を調べる健康診査)で「介護予防への取り組みをお願いします」と判定された方

●介護予防判定結果報告書の見方
報告書の一番下の「基本チェックリストの結果」欄には、A「総合」・B「運動機能」・C「栄養」・D「口腔機能」という項目があり、介護予防のために改善が望ましいと判定された項目に○が付いています。○が付いている項目で、参加できる教室が決まります(右の教室案内参照)。

■A「総合」に○が付いた方
運動機能・栄養状態・口腔機能が全体的に低下している
■B「運動機能」に○が付いた方
足腰が弱くなっている
■C「栄養」に○が付いた方
食欲がなく十分に食べていなかったり、栄養が偏っている
■D「口腔機能」に○が付いた方
食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力が弱くなっている

介護予防の相談や介護予防教室の申し込みはどこでできますか？

お住まいの地域の高齢者総合相談センター(地域包括支援センター・下表)で受け付けています。介護予防教室に参加するには、高齢者総合相談センターの担当者が無料で作成する介護予防ケアプラン(計画)が必要になります。ご相談ください。

●各地域の高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)の連絡先

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	若葉3-6、若葉高齢者在宅サービスセンター内	(5367) 6770
草苅町	北山伏町2-12、特別養護老人ホームあかね苑新館内	(3266) 0753
櫻町	原町3-84、原町高齢者在宅サービスセンター内	(5367) 6737
若松町	若松町25-19	(5292) 0710
大久保	大久保2-2-18 プチモンド新宿101号	(5291) 6639
戸塚	高田馬場1-29-20 安念ビル1階	(3203) 3143
落合第一	中落合2-5-21 聖母ホーム内	(3953) 4080
落合第二	上落合2-22-11 パインフィールドビル3階	(5348) 5566
柏木・角筈	西新宿8-15-12 西二秋ビル1階	(5338) 9531
区役所	歌舞伎町1-4-1、高齢者サービス課内(本庁舎2階)	(5273) 4593

21年度の介護予防教室を紹介します

介護予防判定の結果

A「総合」とB「運動機能」に該当した方は

若返りパワーアップ体操教室で筋力向上(マシンあり)

会場…下表①～④
高齢者向けのトレーニングマシンを使って筋力を鍛えます。週2回、1回1時間30分の3か月コース(1クラス12名)です。

いきいきパワーアップ体操教室で筋力向上(マシンなし)

会場…下表⑤～⑨
いすに座っての体操やマット運動などで、全身の筋力と日常生活動作を向上させます。週1回、1回1時間30分の3か月コース(1クラス12名)です。

ころぼめ体づくり体操教室で転倒予防

会場…下表①②⑩⑪
筋力・バランス能力を鍛えて、転ばない体づくりを目指します。週1回、1回1時間30分の3か月コース(1クラス12名)です。



バランススティックを使った体操(清風園で)

らくらくウォーター体操教室で水中運動

会場…下表⑫
温水プールで水の抵抗や浮力を利用して、全身の運動機能の向上を目指します。泳げない方も参加できます。週1回、1回1時間30分の6か月コース(1クラス8名)です。

A「総合」とD「口腔機能」に該当した方は

お口元気教室で口腔機能向上

会場…下表③～⑧
歯科衛生士等の指導で、口腔内の健康を保つための工夫を学び、食べたり飲み込んだりする機能を向上させます。原則として2週間に1回、1回1時間45分の3か月コース(1クラス10名)です。

A～Dのいずれかに該当した方は

トータルリフレッシュ教室で総合的に改善

会場…下表⑬～⑳
運動機能の向上のほか、栄養不足にならないための工夫や口の健康など、介護予防に大切なノウハウを学びます。週2回、1回1時間30分の3か月コース(1クラス12名)です。

食べて体イキイキ教室で低栄養改善

会場…下表⑤～⑧(⑥⑦は21年度の受け付けは終了)
老化の原因となる体の栄養状態の低下を防ぐ工夫を学び、実践します。週1回、1回3時間の3か月コース(1クラス12名)です。

介護予防教室の会場一覧

①清風園(中落合1-7-26)	⑪信濃町シニア活動館(信濃町20)
②東京都健康プラザハイジア(歌舞伎町2-44-1)	⑫デンマークイン新宿(原町2-43)
③マイウェイ四谷(大京町1-3)	⑬北新宿第二こぶき館(北新宿3-20-2)
④細工町高齢者在宅サービスセンター(細工町1-3)	⑭大久保こぶき館(大久保1-4-1)
⑤四谷保健センター(四谷4-17)	⑮東五軒町こぶき館(東五軒町5-24)
⑥落合保健センター(下落合4-6-7)	⑯下落合こぶき館(下落合3-12-33)
⑦牛込保健センター(弁天町50)	⑰上落合こぶき館(上落合2-28-8)
⑧西新宿保健センター(西新宿7-5-8)	⑱本塩町こぶき館(本塩町8)
⑨東京YWCA(市谷妙土原町3-1-1)※	⑲中町こぶき館(中町25)
⑩早稲田南町地域交流館(早稲田南町50)	⑳西早稲田地域交流館(西早稲田1-22-2)

※10月に東京YWCAの住所が変わる予定です。

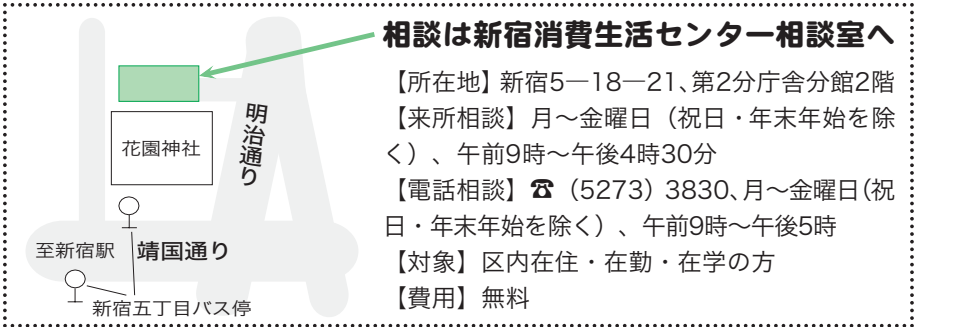
だまされ
ないで!

架空・不当請求にご注意を

架空・不当請求が多発しています。その手口は日々変化し、より巧妙で悪質になるとともに、若年者・高齢者に限らず、幅広い年齢の方が被害に遭っています。

今回は、よくある手口の例と被害に遭わない対処法などを紹介します。お困りのときは、ご相談ください。

【問合せ】新宿消費生活センター(第2分庁舎分館2階) ☎(5273) 3834へ。



★民事訴訟通告書での架空請求

「商品代金が未納なので民事訴訟の手続きをとる」という内容の「民事訴訟通告書」が届きました。身に覚えがなかったのですが、連絡すると「お金を払えば今なら民事訴訟を取り下げることができると、高額な料金を要求されてしまいました。」

裁判所からの通知を装った架空請求です。通知が本物かどうか分からないときは、通知書に書かれた連絡先には絶対に連絡をせず、消費生活センターへご相談ください。

◎裁判所からの通知かどうか見分けるポイント

▶裁判所の「支払督促」等は、はがきや普通郵便で届くことはなく、「特別送達」と記載された裁判所の名前入りの封書が届きます。
▶「特別送達」は郵便配達員による手渡しが原則で、受け取りの際に署名か押印を求められます。

★無料サイトから出会い系サイトに登録されトラブルに

インターネットの無料の「占いサイト」や「懸賞サイト」を利用したら出会い系サイトに登録されてしまい、出会い系サイトからメールが届くようになりました。

メールの相手から「メールを利用した分の料金は後で払う」と言われてメールのやりとりをしましたが、相手から支払われないうまま、利用料を請求されてしまいました。

インターネット上のあるサイトに登録すると、いくつものサイトに同時に情報が流される仕組みになっていると考えられます。メールの相手は「サクラ」(サイト側が雇っている偽の利用者で、利用者を装って有料サービスを利用させようとする役割の人)の可能性もあるので、一方的な利用料の請求には応じず、消費生活センターへご相談ください。

インターネット上には個人情報の収集を目的とした無料サイトもあるので、個人情報の入力には注意が必要です。

振り込め詐欺にご用心! 振り込む前に相談を

振り込め詐欺の犯行の手口はさまざまで、犯人は振り込みを急がせます。慌てずに、家族にしか分からないことを質問してみましょう。また、振り込む前に必ず、家族や行政機関に相談してください。

■還付金詐欺

区役所・税務署・社会保険庁・銀行・電力会社などの職員を装って電話をかけ、医療費・税金・年金・利用料金の「還付金」があるなどと、払い過ぎたお金が返還されるかのように偽ります。携帯電話で指示しながらATM(現金自動預払機)を操作させ、お金を振り込ませます。

■融資保証金詐欺

金融業者を装ったダイレクトメールや広告を出したり、融資する前に保証金が必要と偽り、申し込んだ人にお金を振り込ませます。

ふらっと新宿四谷店 リサイクル自転車の販売を再開しました

ふらっと新宿は、障害者・若年者・高齢者の方の就労訓練を行うコミュニティショップで、区勤労者・仕事支援センターが運営しています。四谷店では、1月から延期していたリサイクル自転車の販売を再開しました。
【問合せ】ふらっと新宿四谷店 ☎(3355) 3181へ。

【所在地】四谷2-8、岡本ビル1階
【販売日時】水曜日(祝日の場合は翌日)、午前10時～午後5時
【販売台数】月40台以下で週10台程度。先着順(開店時に販売台数を超える申し込みがあった場合はその場で抽選)。
【価格】8,000円から

水曜上映会 催し・講座

【日時】8月12日(水)午後2時から

【会場・申込み】当日直接、中央図書館(下落合1-9-8) ☎(3364) 1421へ。先着順名。

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時

【日時】8月5日(水)・6日(木)、午前クラスは午前10時～12時、午後クラスは午後1時～3時、各全2日
【対象】区内在住・在勤の方、各クラス8名
【内容】写真の編集・メールの添付ほか。ウィンドウズピスタ(オフィス2007)対応パソコン

【日時】8月22日(土)午前10時30分～午後0時30分
【会場】しんじゅく多文化共生プラザ
②浴衣の着付けと茶道体験
【日時】8月29日(土)午後2時～4時
【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
【持ち物】浴衣・帯・腰ひも2

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時
【対象】小学生以上の方(小学生1～3年生は保護者同伴)、各回20名
【内容】若松地区ゆかりの小泉

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時
【対象】小学生以上の方(小学生1～3年生は保護者同伴)、各回20名
【内容】若松地区ゆかりの小泉

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時
【対象】小学生以上の方(小学生1～3年生は保護者同伴)、各回20名
【内容】若松地区ゆかりの小泉

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時
【対象】小学生以上の方(小学生1～3年生は保護者同伴)、各回20名
【内容】若松地区ゆかりの小泉

【日時】8月23日(水)、①午後1時～2時30分、②3時30分～5時
【対象】小学生以上の方(小学生1～3年生は保護者同伴)、各回20名
【内容】若松地区ゆかりの小泉