

ご参加
ください

いきいきと生活するために

区の催し・講座

健康維持や介護をしている人向けの
区の福祉に関する講座です。

いきいきハイキング

今年度は
参加費無料



新宿探訪～「今日はどんな新宿に逢えるかな」

午前のコースは午前9時30分から、午後のコースは午後1時30分から受け付けます。コースごとに集合・解散場所は異なります。場所は参加証に記載しています。

【コース(日時・内容)】

▶Aコース…令和4年1月25日(火)午前10時～12時(午前9時30分から受け付け)／「新宿中央公園と高層ビル街を歩く」(約7km)

▶Bコース…令和4年1月25日(火)午前10時～12時(午前9時30分から受け付け)／「大久保と歌舞伎町を廻る」(約8km)

▶Cコース…令和4年1月25日(火)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)／「四谷コモレビの広場からアカデミックな街と自然を堪能」(約7km)

▶Dコース…令和4年1月25日(火)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)／「粋なまち神楽坂から市谷亀岡八幡宮」(約6km)

▶Eコース…令和4年1月26日(水)午前10時～12時(午前9時30分受け付け)／「迎賓館から新宿発祥の地内藤新宿へ」(約8km)

▶Fコース…令和4年1月26日(水)午前10時～12時(午前9時30分から受け付け)／「佐伯祐三・中村彝アトリエとおとめ山公園」(約5km)

▶Gコース…令和4年1月26日(水)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)／「哲学堂公園より林芙美子記念館・妙正寺川を訪ねる」(約6km)

▶Hコース…令和4年1月26日(水)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)／「山手線内最高峰と漱石山房記念館をめぐる」(約5km)

【対象】区内在住の60歳以上で健康な方、各日100名程度(1コースにつき各20名～30名)

※病中病後の方、歩行に少しでも支障のある方はご遠慮ください。

【持ち物】参加証、水筒、雨具、帽子、タオル、健康保険証。動きやすい服装・運動靴でおいでください。手には物を持たず、マスクを着用してください。

【申込み】往復はがきに5面記入例のほか生年月日・年齢・性別・緊急連絡先の電話番号(複数可)、希望日時、希望するコース(第2希望まで、希望コースなしも可)を記入し、12月10日(必着)までに地域包括ケア推進課高齢いきがい係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎2階) ☎(5273)4567へ。はがきは1人に付き1枚(1枚に2名まで記入可、2名分の応募必須記載事項を明記)。応募者多数の場合は抽選し、当選者には参加証を1月中旬までに発送します。

※傷害保険加入のため、住所・氏名・生年月日等は正確に記入してください。

※応募状況により希望以外のコースになる場合があります。

からだ元気体操講座 追加募集

【日時】11月29日、12月6日・13日・27日、令和4年1月17日・24日、2月7日・28日、3月7日の月曜日午前9時30分～11時30分(12月20日、1月31日、2月14日は自主活動日)

【対象】区内在住の50歳以上

【講師】郷間加奈子(理学療法士)

【会場・申込み】11月27日(土)から電話または直接、ささえーる 中落合(中落合1-7-1) ☎(3565)6375(午前9時～午後6時)へ。先着順。

新宿いきいき体操 サポーター養成セミナー

新宿いきいき体操を学び、体操を地域で広めるサポーターの養成セミナーです。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。

【日時】令和4年1月7日(金)・14日(金)午後2時～4時、全2回

【会場】大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

【対象】区内在住・在勤の18歳以上、10名程度

【持ち物】上履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、筆記用具。動きやすい服装でおいでください。

【申込み】11月29日(月)～12月24日(金)に電話かファックス(5面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。



介護者家族会

高齢のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換をする場です。当日直接、会場へおいでください(入退場自由)。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

【12月の日時・会場】▶四谷の会…2日(木)午後1時30分～3時30分／四谷保健センター等複合施設(四谷三栄町10-16)、▶フレンズ…21日(火)午後1時～3時／榎町地域センター(早稲田町85)、▶わきあいあい…8日(水)午後1時30分～3時30分／若松地域センター(若松町12-6)、▶大久保・あった会…14日(火)午後1時30分～3時30分／大久保地域センター(大久保2-12-7)、▶いっぶくの会…18日(土)午後2時～3時30分／落合第一地域センター(下落合4-6-7)、▶かずら会…17日(金)午後1時30分～3時／落合第二地域センター(中落合4-17-13)、▶ひととき…16日(木)午後2時～4時／柏木地域センター(北新宿2-3-7)

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4254へ。

がんと共に生きる仲間と語り合うカフェ がん療養者を支える(支えた)ケアラーの集い

【日時】12月15日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤で、がん療養者を支えるまたは支えていた家族ほか

【内容】がん療養者を支える方のさまざまな不安、悩み、暮らしの中での工夫などの経験をカフェ形式で語り合う(講師は秋山正子/暮らしの保健室室長)

【会場・申込み】12月14日(火)までに電話またはファックスで暮らしの保健室(戸山2-33、都営戸山ハイツ33号棟125) ☎(3205)3114・FAX(3205)3115へ。

12月1日から

特別養護老人ホーム「新宿和光園」の 入所申し込みを開始します

市谷薬王寺町国有地を活用し、特別養護老人ホームとショートステイの介護サービスを提供する施設を、令和4年9月に開設します(民設民営方式。運営事業者は大和会)。



【所在地】市谷薬王寺町43-1

●特別養護老人ホーム(定員84名)

【対象】介護保険で「要介護3～5」の認定を受けており、自宅での介護が難しい方
※要介護1・2の方はご相談ください。

【申込み】開設時から入所を希望する場合は、12月1日(水)～令和4年2月28日(月)に高齢者支援課高齢者相談第一係 ☎(5273)4593・高齢者相談第二係 ☎(5273)4254(いずれも本庁舎2階)、または各高齢者総合相談センターの窓口でお申し込みください。

※既に他の施設の入所申し込みをしている方は、希望施設の変更手続きが必要です。

※一人一人の状況をもとに入所者を決定します(先着順ではありません)。

【問合せ】▶新宿和光園の施設について…同施設開設準備室(特別養護老人ホーム愛生苑内) ☎042(376)3555、▶区の介護施設整備全般について…介護保険課推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4212へ。

事業者の皆さんへ

都市型軽費老人ホームの 整備費を助成します



区では、都市型軽費老人ホームの整備を促進するため、整備事業者を募集し、国・東京都の制度を利用して整備費を助成しています。窓口での相談をご希望の場合は、事前にご連絡ください。

【問合せ】地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193へ。

視覚障害のある方へ

障害者福祉の手引(令和3年版)の 音声版(デイジー)を発行しました

障害に関する相談窓口・手帳の申請方法・日常生活の支援等、障害のある方が利用できるサービス等の情報を聞くことができます。下記で配布しているほか、希望する方には郵送します。

【問合せ】障害者福祉課相談係(本庁舎2階) ☎(5273)4518・FAX(3209)3441へ。



▲デイジー再生機器