



知って得する！



第153号 令和6年2月発行  
こうめ高齢者みまもり相談室

# こうめみまもりだより

安心を設置!!

## 救急通報システム

救急通報システムって  
どんなもの?

- ① 通報があった時に、電話で安否を確認し、現場派遣員が駆けつけます。
- ② 看護師等の専門スタッフがいつでも健康・医療相談をお受けします。  
また、2ヵ月に1回程度、お伺いの電話をいたします。

365日 24時間対応!!

本体

間違えても取消ボタンを  
押せば大丈夫!!

相談ボタンを押すと、  
看護師等の専門スタッフ  
による健康・医療相談が  
受けられます。

本体から半径10m以内

ペンダント

緊急ボタンを押すと、  
看護師等が応答し、必要に応じ  
救急車の要請、警備員の現場派遣  
を行います。  
※介護・介助対応や救急車への同乗は  
できません。

基本セットは  
本体+ペンダント

安否確認センサ 追加料金: 月額 1,000 円

別途、**安否確認センサ**を  
取り付けると、24時間の  
活動量をセンサが測定し、  
異常と判断した場合、  
自動的に通報します。

【対象者となる方】

65歳以上の単身者、または高齢者のみの世帯の方  
(日中・夜間に単身、または高齢者のみとなる方も含む。)

【利用料金】

月額 0円・500円・2,618円いずれか  
(お身体の状態や所得状況により異なります。)

- ・固定電話回線が必要になります。
- ・原則として、ご自宅の鍵をお預かりいたします。

### 権利擁護オンライン講座

認知症になったら、財産管理や契約は  
どうすればいいの?

成年後見ってなに?

令和6年2月16日(金)

12:00~13:00

講師: こうめ高齢者支援総合センター  
社会福祉士 有園 礼

どちらの講座とも ZOOM で行います。

★参加ご希望の方は、  
QRコード(こちら⇒)



もしくは、  
ミーティングID 648 284 7595

※事前の申し込みは不要です。  
※ご不明な点は、「こうめ」へ、  
お問い合わせください。

2月の

### こうめオンライン講座

令和6年2月16日(金)

15:00~16:00

テーマ「オンライン脳トレ」

担当: こうめ高齢者みまもり相談室

荻野 智美



### こうめ高齢者みまもり相談室

【受付時間】(月~金) 9:00~17:00

年末年始・祝日を除く

担当: 都筑・荻野・田中・山下

【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号  
すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730



# 墨田区老人クラブ会員の募集 ～楽しい仲間と一緒に活動しませんか～

**約一万人の老人クラブ会員**が、地域で軽スポーツや趣味の活動、清掃等の社会奉仕活動などを行っています。また、区内の老人クラブで組織する**墨田区老人クラブ連合会**では、多数の事業を開催しています。区内在住でおおむね60歳以上の方であればどなたでも参加できます。

**〔各種軽スポーツ大会、日帰り・宿泊旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室 等〕**

〔問合せ〕 墨田区老人クラブ連合会事務局（区役所 11 階）

＜墨田区老人クラブ連合会 公式ホームページ＞

<https://bokurouren-2019.amebaownd.com/>

電話：03-5608-6167 時間（9：30～16：30） FAX：03-5608-6411

**お近くの老人クラブの紹介や、連合会事業につきましては、上記までお問い合わせください。**

健康講演会



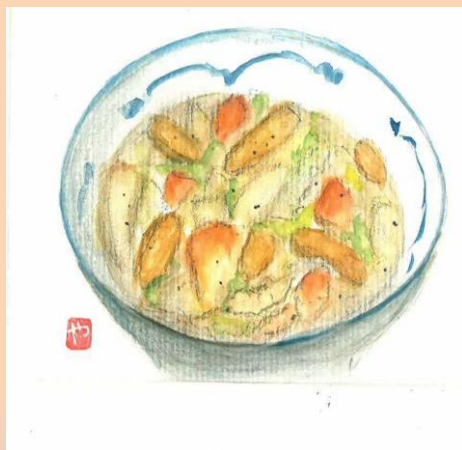
グラウンド  
ゴルフ大会

墨田区 老人クラブ



## 白菜とソーセージのポトフ

かんたん料理帖 その14



画：千田 八重子

### 【栄養成分(1人分)】

熱量	392kcal
タンパク質	14.8g
脂質	23.6g
炭水化物	32.8g
ナトリウム	5.7g

### 材料(2人分)

白菜(1/8個)200g、玉ねぎ(1/4個)60g、じゃがいも(1/2個)60g  
にんじん 50g、ウインナー 4本、水 500ml、コンソメ顆粒 大さじ  
1、塩 ひとつまみ、黒こしょう 少々

### 作りかた

1. じゃがいもは皮をむき、芽を取り除いておきます。にんじんは皮をむいておきます。
2. 白菜は一口大に切ります。玉ねぎは3等分のくし切りにします。じゃがいも、にんじんは4等分に切ります。
3. 鍋に水、コンソメ顆粒を入れ中火で加熱し沸騰したら1を入れ弱火にして、にんじんがやわらかくなるまで15分程煮ます。
4. ウインナーを入れ弱火で3分程加熱し、ウインナーに火が通ったら、塩、黒こしょうを入れて味を調え、火からおろします。
5. 器に盛り付けて完成です。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

## 男性介護者教室を開催しています

【開催日】令和6年2月1日(木)

※4月以降の日程は後日チラシ等でお知らせします。

【場 所】すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)

【時 間】13時半から15時半まで

【内 容】・介護についての勉強会 ・男性介護者同士の意見交換会

【問い合わせ先】

高齢者福祉課またはお近くの高齢者支援総合センター