



知って得する！

第166号 令和7年3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

けんりようご

高齢者の権利擁護とは…

高齢になっても、たとえ病気（認知症等）になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、**高齢者の権利を守るための取り組み**です。

相談窓口 こうめ高齢者支援総合センターへ

離れて住む親から通帳の置き場所をよく聞かれる…。
金銭管理ができていいのか心配…



そんな時…

近所から怒鳴り声がある…
あの家は、高齢のご夫婦だったような
大丈夫かな？心配…



一人で悩まず、お気軽にご相談ください
こうめ高齢者支援総合センター

TEL : 03-3625-6541

3月 こうめみんなの勉強会

「最期まで自分らしく：今から始める終活の第一歩」

日時：令和7年3月21日（金）14:00～15:30

会場：すみだ福祉保健センター 1階保健室

講師：泉 穂久斗 氏（トリニティ・テクノロジー株式会社）

会場での参加を希望される方は、電話で

こうめ高齢者支援総合センター（03-3625-6541）

にお申し込み下さい。



当日、YouTube にてライブ配信を行います。左のQRコードを携帯電話等のカメラ機能で読み取り、ご視聴ください。

こうめ高齢者みまもり相談室

【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



こうめ

【受付時間】9:00～17:00

年末年始・祝日を除く

担当：荻野・関口・田中・山下

すみだのフレイル予防



グループ作り 応援します

「人とつながる」
フレイル予防にとっても効果があります。



★ ★ 体操グループ ★ ★



★ ★ 趣味活動グループ ★ ★



★ ★ ボランティア活動 ★ ★

主なグループ

| 名称(内容) | 場所 |
|------------------------|--------------------------|
| 1 向島言問健康体操会(介護予防健康体操) | 向島パークハイツ集会室(向島3-2-1) |
| 2 こうめ・りんどうクラブ(介護予防体操) | 都営押上二丁目アパート集会室(押上2-1-1) |
| 3 ほんわかカフェ(つどいの場) | 都営押上二丁目アパート集会室(押上2-1-1) |
| 4 やよい会(体操) | SORAスタジオ3(押上1-29-2) |
| 5 写楽(写真クラブ) | 都営押上二丁目アパート集会室(押上2-1-1) |
| 6 げんき会(体操) | 都営押上二丁目アパート集会室(押上2-1-1) |
| 7 隅田公園みんなで歩こう会(ウォーキング) | 隅田公園そよかぜ広場(向島1丁目)から出発 |
| 8 向四北歩こう会(ウォーキング) | 秋葉神社(向島4-9-13)から出発 |
| 9 こうめよりあい処(つどいの場) | 向島三丁目(お問い合わせください。) |
| 10 月曜クラブ(介護予防体操) | すみだ福祉保健センター(向島3-36-7) |
| 11 ワサビ・サークル(体操) | ワサビ介護予防デイサービス(向島1-27-13) |

活動場所について

空きスペース提供者の情報や集会所等の利用料金減免に関する情報を発信しています。詳しくは、QRコードからご確認ください。



担当：高齢者福祉課地域支援係

▶ ☎ 03-5608-6178

koureiukusi@city.sumida.lg.jp