



知って得する！



第177号 令和8年2月発行

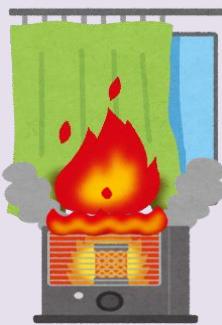
こうめ高齢者みまもり相談室

# こうめみまもりだより

## 冬こそ火の確認、安心の毎日 住宅火災から命を守るためにできること

### ストーブ

- ・まわりに燃えやすいものを置かない。
- ・寝る前と出かける前はかならず火を消す。
- ・カーテンや寝具などは火に強い物（防炎品）を使う。
- ・消火器を常備する。



### コンロ

- ・調理中に離れない。
- ・コンロのまわりにふきんなど燃えやすいものを置かない。
- ・服の袖や裾に火がつかないようエプロンなどは防炎品を使う。



### 電気のコード

- ・コードはまとめない。重い物の下におかない。
- ・家具などの下敷き、折れ曲がりに注意する。
- ・壊れたコードは早めに交換する
- ・コンセントのまわりは、こまめに掃除する。



### 住宅用火災警報器

- ・ボタンを押すか、ひもを引いて正常に作動するか定期的に点検する。（少なくとも半年に1回）
- ・本体の交換時期を確認する。（メーカーでは設置から10年を目安に本体の交換を推奨）



### 墨田区火災安全システム事業

ひとり暮らし等の高齢者のお宅に火災を未然に防止する火災警報器等の機器を取り付けます。設置機器により負担額が異なります。（所得等により費用負担がない場合もあります。）

### 火災警報器の例



### 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

☎ 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

月曜日～金曜日(年末年始・祝日を除く)

午前9時～午後5時

無料

### 住まいの防火防災診断

**消防署職員**がご自宅を訪問し、火災、地震、日常生活事故等の危険性をチェック、安全・安心な生活を送るためのアドバイスを行います。所要時間は約30分です。ご希望の方はこうめ高齢者みまもり相談室までご相談ください。

受けよう！



# 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8,200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加入できます。

## 各種軽スポーツ大会、日帰り・教養旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室 等

### 健康講演会



### グラウンドゴルフ大会

墨田区老人クラブ

[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。



画：千田 八重子

## 肉豆腐みそ仕立て

かんたん料理帖 その19

### 材料(2人前)

豚肉 200g 焼き豆腐 1丁(300g) 長ねぎ 1本

えのき 1/2袋(80g) みそ 大さじ3

みりん 大さじ2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2



### 作りかた

- 豚肉は7～8センチ幅に切る。
- 焼き豆腐は1センチ幅に切る
- 長ねぎは斜め1センチ弱に切る。
- えのきは石づきを取り、2～3等分に切る。
- 鍋にみそ、みりん、砂糖を入れて、火にかけて、照りが出たら、水1カップを入れる。
- 鍋に豚肉、焼き豆腐、長ねぎを入れて、10分ほど煮込む。
- お皿に盛りつけて、のりをのせて出来上がり。

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

### 【栄養成分（1人分）】

カロリー	470kcal
脂質	26g
塩分	3.7g
タンパク質	37g

## 墨田区在宅リハビリテーション支援事業 団民公開講座 「ほんの少しで変わる 100年の元気習慣」

開催日：令和8年3月6日(金) 13:30～15:00

場 所：すみだ保健子育て総合センター(墨田区横川5丁目7番4号) 3階301会議室

定 員：先着40名(墨田区在住・在勤・在学中の方対象) ※事前申込が必要です

講 師：公益社団法人墨田区医師会会長 山室 学氏

東京都リハビリテーション病院院長補佐 堀田 富士子氏、他リハビリ専門職

★リハビリ専門職によるカンタンな体操もご紹介します。動きやすい服装でご参加ください！

墨田区在宅リハビリテーション支援事業窓口(東京都リハビリテーション病院内)

電話番号：03-3616-8399(平日 9:00～17:00 受付)

申込期間：令和8年2月2日(月)～令和8年2月27日(金)まで

お申込み  
お問合せ



ひとつながる。  
墨田区  
高齢者福祉課作成