

としまで楽しむいきいきシニアライフ

「いつまでもいきいきと健康に、自分らしい生活を送りたい」。
 そんなアクティブシニアの皆さんに、区内の魅力的なスポットの中から、一部をご紹介します。
 体を動かし人と話すことで、気分もリフレッシュできるはず。
 ぜひとしまのまちをフル活用して、より充実した毎日を過ごしてください。

高齢者福祉課
 介護予防・認知症対策グループ
 ☎03-4566-2434

高齢者の皆様が住み慣れたまちで、いつまでもいきいきと安心して暮らし続けるために、区では様々な施策を行っています。これまで取り組んできたフレイル(虚弱)・認知症対策をさらに進めていくとともに、日々の暮らしへの支援にも力を入れていきます。今年からは「としま・おたっしやカード」の利用回数の上限を、年30回から40回へ拡充しました。地域コミュニティを利用していつまでも元気に過ごしましょう！



豊島区長 高際みゆき

Plan 1

健やかプラン



身も心もおどる！
 「盆踊りの会」に参加

東池袋フレイル対策センターには多様な活動があり、「盆踊りの会」もその一つ。民謡や歌謡曲にのせて、輪になって踊ります。曲ごとに振付を覚えて踊ることで、脳トレ効果も期待できます。

踊っていて一番楽しいのは、うちわを使う「ゆかた音頭」ですね。

東池袋フレイル対策センター

生涯にわたり、はつらつと活躍するための拠点

フレイル予防・認知症予防のサロンや講座、としまる体操などを毎日行っています。交流・活躍の場として利用できます。

☒ 東池袋2-38-10 ☎03-5924-6212

開館日・時間 月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時

※高田介護予防センターでも同様に様々な事業を実施しています。



撮影協力



山田 みき子さん 渡辺 玲子さん

シニアの筋力強化のために作られた「としまる体操」には、簡単そうに見えて奥深い動きがたくさん。継続して取り組めば、確かな効果を実感できるでしょう。

今年の2月からほとんど毎日通うようになり、すっかり日課になりました！



としまる体操で明日はもっと元気に

としまる体操

豊島区オリジナルの介護予防体操

皆さんで輪になって声を出しながら行うスロートレーニングです。松・竹・梅の3レベルで全10種類30分のメニューです。週2回の頻度で3か月続けると下半身の筋力アップ効果が期待できます。

高田介護予防センター【要予約】
 月～土曜日(祝日を除く)
 午前10時から、午後3時から
 ☒ 高田3-38-7 ☎03-3590-8116

東池袋フレイル対策センター【予約不要】
 月～土曜日(祝日を除く)
 午前9時30分から、午後3時から

主な開催場所

詳細はこちら



Plan 2

交流プラン



ひろばカフェでスマホの使い方を相談

軽食やドリンクを提供するひろばカフェ。スマホの使い方相談も受け付けていて、インターネットの検索方法やアプリの操作などを気軽に質問できます。

使い方がわからず引き出しにしまっていたスマホを持参し、スマホ講座と個別相談に参加しました。

ひろばカフェ

5か所の区民ひろばで毎週開催

スマホ・タブレット教室や相談を行っています。ちょっとした相談や、カフェ利用だけでもOK(午前10時～午後3時)。スマホ・タブレット教室は午前10時30分から、午後1時から(各30分)開催しています。ぜひお気軽にお越しください。

☒ ひろばカフェ(運営:ワーカーズコープ) ☎080-7858-0043

月曜日	駒込
火曜日	池袋
水曜日	上池袋
木曜日	豊成
金曜日	椎名町

※軽食や飲食は有料(100円～)。

撮影協力



永井 憲雄さん 池田 勝江さん

区が指定する公衆浴場に1回100円で入浴できる「としま・おたっしやカード」。近所の銭湯はもちろん、たまには少し遠くまで足を伸ばしてみるのもいいかも。

平日に、友達と誘い合って利用することが多いです。



区内銭湯でほっこり

「としま・おたっしやカード」を使って

としま・おたっしやカード

100円で気軽に入浴

4月から翌年3月末までの1年間の利用回数(40回)が付与されているICカードです。65歳の誕生日を迎えた区内在住の方は専用はがき(区内の銭湯・区民ひろば・区民事務所・高齢者総合相談センター・高齢者福祉課で配布)・オンラインで申し込むことができます。



申込書・オンライン申込み



NEWS

エアコン設置助成をしています

以下のすべてに該当する方にエアコン設置・修理費用(上限8万円)を1回限り助成します。

- 区内在住の75歳以上で一人暮らしの方、または高齢者のみの世帯
- 世帯全員の介護保険料所得段階が1～3で生活保護を受給していない世帯
- 居宅にエアコンが設置されていない、または設置されているが使用できない世帯

☒ 申請書(区ホームページからダウンロード)を12月28日までに高齢者総合相談センターへ持参。
 ☒ 高齢者事業グループ☎03-4566-2432

詳細はこちら



もの忘れチェックをしましょう

認知症検診

70・75・80歳の方へ「もの忘れチェック(認知症検診)」のご案内を送付しました。同封のチェックリストで20点以上の方、20点未満でも希望する方は、指定の医療機関で受診してみましょう。

- 対象…区内在住で50～80歳の方。70・75・80歳以外の方で希望する方は問い合わせください。チェックリストを送付します。
- 受診場所…区内37か所の医療機関 ※詳細は送付した案内を参照。
- 受診期限…11月30日

☒ 介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433