

外出が困難な方へ 出張理美容サービスをご利用ください

理容師・美容師がご自宅を訪問し、カットなどを行います。利用の際は、家族の方などの立ち会いをお願いします。病院に入院している方、介護施設などに入所している方は利用できません。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。



【対象】

●高齢の方

区内在住65歳以上で、外出が困難な次のいずれかに該当する方
▶要介護3以上の介護認定を受けている方(40~64歳で特定疾病により介護認定を受けている方を含む)

▶身体障害者手帳1・2級、または愛の手帳1・2度をお持ちの方

●障害のある方

次の全てに該当する方

▶区内在住65歳未満で外出が困難な方

▶身体障害者手帳1・2級、または愛の手帳1・2度をお持ちの方

【利用回数(年間)】 6回以内(2カ月に1回の割合)

ただし、申請月により利用回数が異なります。

【費用(1回)】 500円

理容店の顔剃り、美容店のドライシャンプー、ヘアカラー、メイクは別料金です。詳しくは理美容店にお問い合わせください。

【利用方法】

申請受け付け後、区から出張券と利用店名簿を送付します。利用希望日の1週間前までに、希望の理美容店に直接連絡して、出張日を予約してください。

理容師・美容師が自宅を訪問したときに、出張券1枚と利用料金を渡してください。

【申し込み・担当課】

▶高齢の方

高齢者支援課(区役所2階201番) ☎03-5654-8259

▶障害のある方

障害福祉課(区役所2階201番) ☎03-5654-8301

食生活を見直し 生活リズムを整えましょう

健康的に過ごすためのポイントをおさえて、新生活を元気にスタートしましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

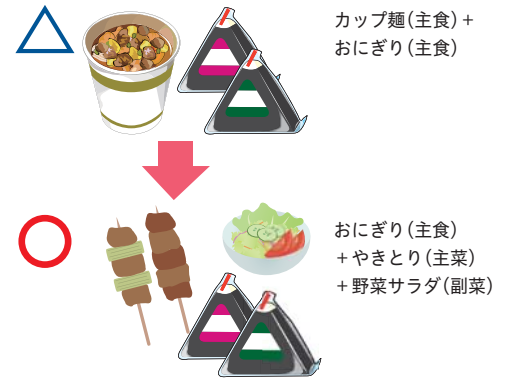
ポイント① 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんをしっかり食べることで、体を動かすエネルギーとなり、頭も働きます。また、毎日同じ時間に朝ごはんを食べることで生活リズムが整いやすくなる他、イライラしにくくなり心の状態を良好に保つことができるとも言われています。

ポイント② 主食・主菜・副菜をそろえよう!

毎食、主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜、きのこ類)をそろえて食べましょう。

お惣菜やお弁当を買うときには、野菜が入っているものを選ぶようにしましょう。



カップ麺(主食)
+おにぎり(主食)

おにぎり(主食)
+やきとり(主菜)
+野菜サラダ(副菜)

区ホームページでは、1日に何をどれくらい食べたらいいか詳しく紹介しています。



ポイント③ 体重を測ろう!

体重は誰でも手軽に確認できる健康管理のバロメーターです。まずは自分の体重を知り、気にかけることから始めてみませんか。

楽しく学んで、
ひとづくり・
まちづくり!

「わがまち学習会」を開きませんか

防災、子育て、健康づくり、世代間交流など、まちの課題について楽しく学び、参加者同士で交流しながら解決方法を考えてみませんか。区が、講師謝礼の負担や会場の確保、企画へのアドバイス、PRのお手伝いをします。詳しくは募集案内または区ホームページをご覧ください。

【対象】 区内の地域で活動している団体(営利・宗教・政治を目的とした団体は除く) 5団体

【学習会の要件】

希望のテーマで新たに行う3回以上の学習会やイベントなどで、団体の会員の他、地域の方が一緒に参加できること

【募集案内・申請書配布場所】

生涯学習課、学び交流館、図書館、地区センター

区ホームページからも取り出せます。

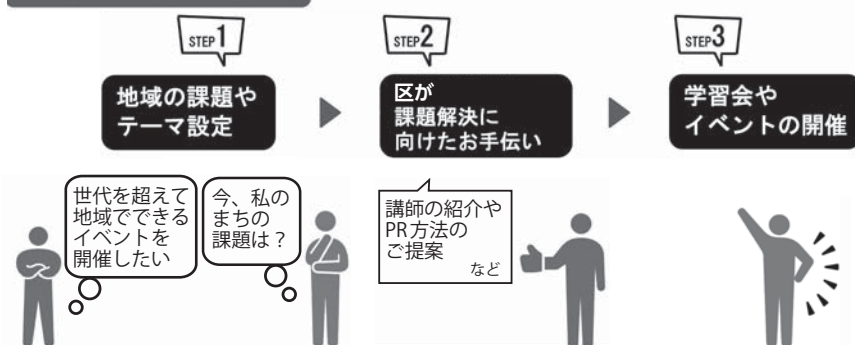
【申込方法】 5月6日(木)午前9時から、所定の申請書・会則・過去1年間の活動報告書・会員名簿を持参か郵送(先着順)。

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所生涯学習課(区役所4階430番)

☎03-5654-8479

わがまち学習会の進め方



これまで、いろいろな 学習会が開催されました

ヨガ+ストレッチ&手話ダンス

自治町会が企画して、インストラクターの指導の下、ヨガとストレッチで楽しく体を動かしたり、手話ダンスにも挑戦したりしました。新たな方が町会活動に参加しました。

“わがまち”の観光の可能性

地域の歴史を学びながら、専門家のアドバイスを受け、わがまちの観光の可能性を考え合いました。夢を持ってまちの未来を描きました。

孤立しない在宅介護のために

家族を在宅で介護している人たち同士がつながり、情報交流することをめざして、みんなで介護保険制度などの最新情報を学ぶことから始めました。

災害時、本当に守れますか?あなたと私

災害支援をした方の話や、先進的な取り組みをしている自治町会の話聞き、自分たちの地域でできることを考えました。「災害時、一人も見逃さない」ために、体に重りをつけるなどの高齢者模擬体験も行いました。