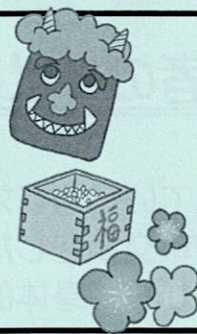


新代田 あんしんすこやか だより



第 165 号

【発行元】

新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住 所：世田谷区羽根木1-6-14
電 話：03-5355-3402



いきいき講座を開催しました！

令和6年12月23日、今年度4回目となるいきいき講座を開催いたしました。クリア訪問看護リハビリステーションの山口大貴理学療法士を講師にお招きし『足のむくみについて』のお話をいただきました。

むくみとは皮膚の下に過剰な水分が溜まっている状態です。長時間の同じ姿勢や運動不足、過剰な水分・塩分の摂取などがむくみの原因になります。

そのようなむくみについての知識を学んでから、自宅でできるむくみ解消エクササイズを教えてくださいました。

むくみ予防において重要な部位である「ふくらはぎ」のエクササイズで、椅子に座ったまま気軽にできるものですが、実際に行ってみると足先がじんわり温まりました。参加者の方からも「とても分かりやすかった」「参考になりました」「ふくらはぎはすぐにききました」などの感想をいただきました。

まだまだ、寒い日が続きますが、しっかりふくらはぎを動かしてむくみにくい体を作っていきましょう。

今年度のいきいき講座は今回で終了いたしました。また来年度も様々な講座を開催いたしますので、皆様是非ご参加ください。





「介護者のつどい」のご案内



世田谷区内の在宅で介護をされている方を対象に「介護者のつどい」を開催します。介護をされている方同士が、情報交換をしたり、安心して不安や悩みを話したり聞いたりすることで孤立感を解消しながら、身体的・精神的な介護負担を軽減できるような会をめざしています。初めての方や男性の方も大歓迎です。参加費は無料です。

毎回少人数で行っておりますのでどうぞお気軽にお越しください。皆さまのご参加をお待ちしています。会場の室内換気・消毒・身体的距離の確保に配慮して行います。マスク着用や手洗い、飲み物持参など、ご協力をお願いします。

【日にち】1月14日(火)・2月18日(火)・3月11日(火)

【場 所】新代田まちづくりセンター2階活動フロア

【時 間】午後2時から3時30分まで

新代田地区にお住まいの方の「思い出のエピソード」をご紹介します。

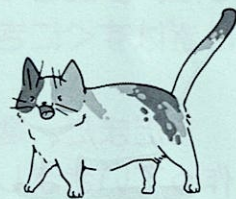
愛猫のこと 90代 男性

一昨年の5月から、マンチカンという子猫を飼い始めました。手のひらに乗るほどの大きさだったのが1年半ほど経過し、今では大きくなりました。

見た目は成人(?)ですが、人間で例えたら「少年」なのでしょう。大きな目をくりくりさせて、いろいろなものに興味を示します。

新しいお客さんが来るとすり寄ってきて、テーブルで座談をしているとテーブルに飛び乗ってきて、存在感をアピールしてきます。

本当に癒されます。みているだけで飽きないです。

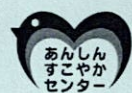


日々、かわいい存在に癒されていらっしゃるのですね！



新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)

世田谷区羽根木1-6-14
電話：03-5355-3402
FAX：03-3323-3523



あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：午前8時30分～午後5時
(日曜・祝祭日・12/29～1/3はお休み)