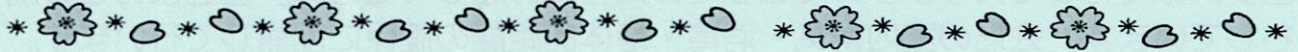


# 新代田 あんしんすこやか だより

【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

## 「はつらつ介護予防講座」のご案内



体操などの運動、交流の場、役割を持つことが介護予防には重要です。区では「世田谷いきいき体操」を広め、区民の皆様が主体となる通いの場づくりをすすめています。

「最近体力が落ちてきた」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」などと感じている方に、介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめします。

- 対 象：大原、羽根木、代田4～6丁目在住で、65歳以上の区民の方  
体力の低下や介護予防の必要性を感じている方
- 内 容：日常的に無理なくできる体操（世田谷いきいき体操）  
介護予防に関するミニ講話（運動、栄養、口腔、社会参加、認知症予防）
- 会 場：新代田まちづくりセンター2階 活動フロアー
- 開催予定時間：午後2時～4時 月1回～2回

参加費は無料です！

※事前にお電話または窓口でお申し込みが必要です。  
詳細については下記にお問い合わせください。



問合せ先：

（代田4～6丁目、羽根木、大原にお住まいの方）

新代田あんしんすこやかセンター 03-5355-3402

（その他の地区の方）

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。





## 「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】5月13日(火)、6月10日(火)、7月8日(火)、8月12日(火)、9月9日(火)、10月7日(火) ※会場の都合で第1火曜日になります。11月11日(火)、12月9日(火)、1月13日(火)、2月10日(火) 3月10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

新代田あんしん  
すこやかセンターと  
同じ建物です

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。

健康であるために

90代 女性



特に大きな病気をすることなく、この年までできましたが、数年前に転んでしまい骨折してしまいました。

幸い自宅で生活できるまでに回復し、住み慣れた自宅に戻ることができました。今までより近所の外出には時間がかかるようになり、肩や腰の痛みを感じることも増えました。

どうにか痛みを軽減しようと考え、訪問マッサージを受けることにしました。しばらくマッサージを受けていると、今までできなかった動作ができるようになりました。今では空いている時間に教えてもらった体操をするようになり、自分なりに健康を意識するようになりました。

年々できなくなることも増えてきますが、自分ができることを今後も続けていきたいと思えます。

訪問マッサージをきっかけに健康を意識されているんですね！  
健康を維持されていて、すばらしいです！



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(月曜日～土曜日)  
(日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業)