

新代田 あんしんすこやか だより

第 171 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



区民向け ACP 講座のご案内

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、自分が病気や、介護が必要な状態になったときに「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと話し合い自分の思いを共有することです。

思いを共有しておく、いざという時に自分の考えや希望が尊重されます。
本人の思いを共有している家族の気持ちの負担も軽くなります。
ACP を考えるタイミングはいつからでも大丈夫です。

一緒に考えてみませんか？



【日 時】令和 7 年 9 月 25 日（木）

10 時～11 時 30 分

【場 所】新代田まちづくりセンター 2階活動フロアー
(世田谷区羽根木1-6-14)

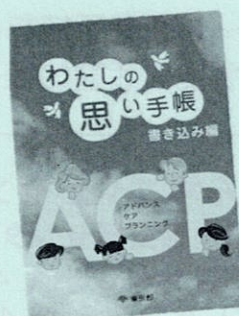
【講 師】小原医院 小原正幸 医師

【対 象】世田谷区内にお住まいの方

【お申し込み】令和 7 年 8 月 18 日（月）9 時～

新代田あんしんすこやかセンターにお電話で
お申込みください

(電話：03-5355-3402)



連続いきいき講座を開催しました！



「足のむくみケア」をテーマに連続いきいき講座を行いました。

講師はクレア訪問看護リハビリステーションの看護師と理学療法士で、5月23日に基礎編、6月12日に応用編を行いました。

基礎編で看護師からむくみの原因や予防効果のある食べ物、リンパ節を流し血行促進のためのセルフケアを学び、応用編で理学療法士からむくみ予防体操、むくみ解消運動とタオルを使って座りながら安全にできる体操を学びました。

終了後のアンケートで参加した皆様より「満足できる運動ができて良かった」「むくみについて知ることができた」と感想を頂きました。



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。

「日々の日課」

90代女性

毎日の日課を大切にしています。

年齢を重ね、家族や自分の体のことを考えてみた時、食事と運動が大事だと気づきました。口にいれるものは栄養を考えて煮物を作ったり、毎日肉や魚を食べるようにしています。

仕事は大変ですが、家族の支えがあり今も続けています。

夫や子どもと仲良く助け合って、これからも元気に過ごしていきたいと思います。



ご家族と協力して、日々の日課を大切になさっているのですね！
素敵です！

二次元コードで活動の様子がご覧頂けます！

きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの
日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取って
ご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！



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）