

新代田 あんしんすこやか だより



第172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

「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です。

- 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）
- 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 木曜日

9 月	10 月	11 月	12 月	令和8年 1 月	2 月	3 月
11 日	9 日	13 日	11 日	8 日	12 日	12 日
25 日	23 日	27 日	25 日	22 日	26 日	26 日

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

その他の地区の方は

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。

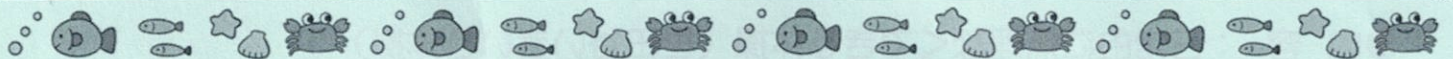
下北沢小学校のサマースクールについて！



7月24日（木）に下北沢小学校のサマースクールに参加しました。

小学生1年生～6年生を対象に「手話体験と福祉のお話」をテーマに講話をしました。講師は社会福祉協議会とあんしんすこやかセンターの職員で行いました。クイズ形式で子どもたちが安心して暮らすためにはどのような行動をしたらよいかなど福祉について知ってもらいました。その後、簡単なあいさつや自分の名前、よく使うフレーズを手話で一緒にやりました。

初めて手話をする児童も多く言葉以外で伝えること、表現することの難しさを実感したとの声もありましたが、覚えた手話を日常で使ってみたいといった感想もありました。児童が多様性を受け入れるきっかけづくりができたのではないかと思います。



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。

「夏の楽しみ」

15年ほど前のことです。夫が仕事を辞め数か月ほど経った頃、夏の暑さしのぎで避暑地へ行きました。自然豊かで空気も良くとても快適に過ごせました。今の私は決して元気とまでは言えませんが、今年の夏に孫たちとその思い出の避暑地に行く予定があります。今でも自然豊かなあの場所を思い出しながら、今度は孫たちと一緒にいけることを楽しみにして過ごしています。



暑い日が続きますので避暑地でゆっくりと家族の時間を過ごしてくださいね♪

二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

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！

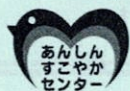


新代田あんしんすこやかセンター (新代田地域包括支援センター)

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）