

新代田 あんしんすこやか だより

第176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



あけましておめでとうございます

今年1年、皆さまにとって良い年となりますようお祈り申し上げます。

新代田あんしんすこやかセンターでは、高齢者の方に関するご相談や介護予防の普及啓発のため、様々な講座を開催しています。

地域の皆様がいつまでも元気で、安心して暮らし続けることができるまちづくりを目指して、皆様と共に活動しています。

今年も、まちづくりセンター、社会福祉協議会、児童館、あんしんすこやかセンターが一体となり地域の皆様のお手伝いができるよう精進してまいります。

新代田地区アクションチーム 新代田えがお美まもりたい

11月21日にアクションチームである羽根木公園の散策会の番外編として、公園の散策からまちづくりセンターまで歩き、体力測定会を実施しました。講師として理学療法士をお招きして散策しながら歩行の助言と、握力や30秒立ち座りによる持久力の測定、血管年齢測定をしました。平均値や体力維持のためのコツも教えて頂きました。

終了後には、認知症の理解促進と地域での支えあいを広げるために作成したアクションチームのロゴキーホルダーを参加者の皆さんに配布しました。



羽根木区民集会所でアクション講座を開催しました

11月8日に区民20名の方にご参加いただき、アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）を開催しました。

アクション講座では、認知症を正しく理解し地域で支えるために、区民一人ひとりが、“できる行動（アクション）”を学ぶ講座です。今回は、地域にお住いの認知症当事者の方にもご登壇いただきお話をさせていただきました。

参加者から「認知症でもいろいろできることがとても嬉しく安心した」「当事者の声を聞いて認知症になった場合の対処方法が非常に参考になった」「羽根木区民集会所で交流が活発になるようなアクションを起こしたい」など多数の感想をいただきました。



新代田地区にお住まいの方の声ををご紹介します。

「日々の暮らしで感じること」

80代女性

夫と2人で暮らしています。子どもたちは独立し、それぞれに暮らしがあります。子どもたちは夫や私の暮らしの相談やサポートをしてくれています。

学校を卒業し就職していましたが夫と出会い、家庭を守ってきました。外で仕事をして家族を守ってくれた夫には感謝しています。私は家族が健康に、元気にいられるようにバランスを考えた食事を作り、家事をしてきました。

今は80歳を超え、自分のことを優先に考えるようにしています。日々の暮らしの中で運動を心がけ、好きな活動をしています。これからも日々のちょっとしたことに感謝しながら、何か少しでも役に立てるようにボランティアを続けていきたいと思います。



日常の温かなまなざしが心に残りました。
素敵なエピソードありがとうございます。

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）