

# 新代田 あんしんすこやか だより



第178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

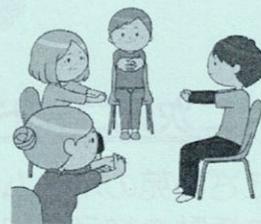
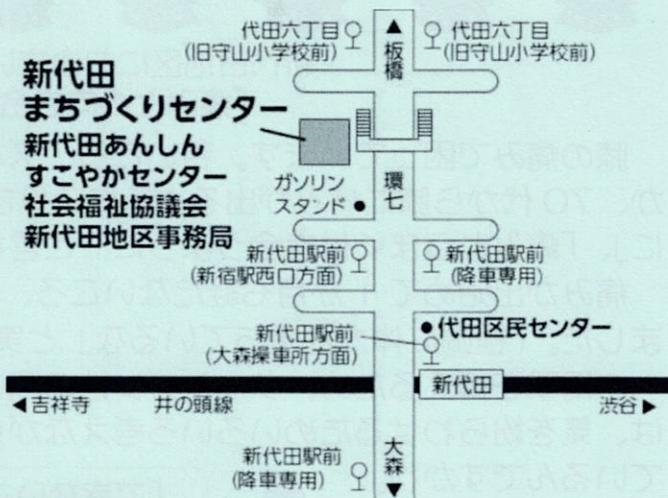
## 自主グループ「さざんか」を立ち上げます！

はつらつ介護予防講座を卒業された方々を中心に、ストレッチや筋力維持の体操をしながら参加者同士の交流も楽しめるグループを令和8年4月より立ち上げることにしました。「はつらつ介護予防講座を卒業後も通える場所が欲しい」「一人ではなかなか続かないけれど、みんなとなら楽しく体を動かせる」そんな思いから生まれたグループです。

月に1回、椅子に座って行う体操など、体力に合わせた内容で無理なく続けられるようになっています。はつらつ介護予防講座の卒業生だけでなく、どなたでもお気軽にご参加下さい。見学だけでも大歓迎です！



- 対 象：区内65歳以上の方
- 参 加 費：無料
- 申 込 み：不要
- 内 容：日常的に無理なくできる体操
- 講 師：世田谷区保健センター運動指導員
- 持 ち 物：飲み物、動きやすい服装、マスク
- 場 所：新代田まちづくりセンター  
2階活動フロア  
(世田谷区羽根木1-6-14)
- 開催予定日：毎月第1金曜日  
午前10時～午前11時30分



4月3日(金)	7月3日(金)
5月1日(金)	8月7日(金)
6月5日(金)	9月4日(金)

### 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



4月2日(木)午後1時30分より、まもりやまテラス内で開催している美まもりやまカフェの一角で認知症当事者の方を講師にお招きし、俳句ワークショップを開催します。

春休み中の開催なので、子どもから大人までどなたでも参加可能です。俳句がはじめての方も大歓迎です。

認知症当事者の方が子どもたちや地域の方と交流の機会をつくり、地域の一員として役割を持ち、やりがいを感じながら暮らす取り組みを行っています。



## 介護者のつどい

在宅で介護をしている方が、悩みや不安を話したり、情報交換をしているのが「介護者のつどい」です。介護の悩みを一人で抱え込まずに、同じ経験を持つ方と、日頃の介護で感じている思いを話してみませんか？介護をしている方、これから介護をする方、介護経験者の方、どなたでも参加可能です。

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）では、「介護者のつどい」を毎月開催しております。申し込みは不要です。男女問わず、初めての方もどうぞお気軽にご参加ください。

対象：区内在住の方  
参加費：不要  
申し込み：不要  
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～午後3時30分  
問合せ：新代田あんしんすこやかセンター  
03-5355-3402

### 〈開催予定日〉

令和8年	4月14日	令和8年	10月13日
	5月12日		11月10日
	6月9日		12月8日
	7月14日	令和9年	1月12日
	8月お休み		2月9日
	9月8日		3月9日



新代田地区にお住まいの方の声を紹介します。

### 「痛みとの向き合い方」 80代男性

膝の痛みで困っています。若いころ、スポーツをしたり営業で歩き回ったりしていたせいか、70代から膝に痛みが出るようになりました。痛みが出始めたころは、「安静にするように」、「痛みとうまく付き合うように」と言われたので、外に出ることを控えていました。

痛みが出始めて1か月も経たないころ、久々に遠出をした時に「やけに疲れるな」と感じました。「極端に体力が落ちているな」と実感しました。「このままではまずい」と思い、膝への衝撃を抑えるため、クッション性の高いスリッパや靴を履くようにしています。他にも、気を紛らわせるためいろいろ考えながら歩いています。みなさんはどのような工夫をしているんですかね。



「できないこと」でなく、「できる工夫」に目を向けることが大切ですね！

### 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）