

# 新代田 あんしんすこやか だより



第179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、認知症、社会参加など）
- 会場：新代田まちづくりセンター2階 活動フロア
- 持ち物：飲み物、健康応援ノート、筆記用具、動きやすい服装
- 開催予定日：午後2時～4時 月1回～2回

令和8年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年	1月	2月	3月
	16 (木)	14 (木)	11 (木)	9 (木)	27 (木)	10 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	4 (木)		11 (木)
	30 (木)	28 (木)	25 (木)			24 (木)	22 (木)	26 (木)	24 (木)	28 (木)	25 (木)		

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：(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 (新代田地域包括支援センター)  
03-5355-3402

(その他の地区の方)

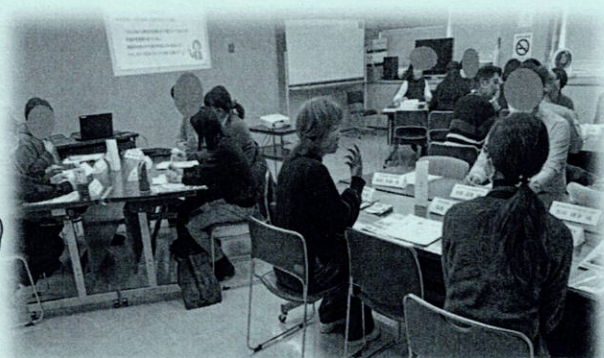
お住まいの地区のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。

## 民生・児童委員交流会を実施しました

2月20日（金）民生委員・児童委員の皆さんと世田谷区内のケアマネジャーや世田谷区総合支所保険福祉課、新代田まちづくりセンター、社会福祉協議会（新代田事務局）の関係機関が、顔の見える関係づくりのため交流会を行いました。

関係機関がそれぞれの役割について情報交換し、事例をもとにそれぞれの役割でできることを話し合いました。

民生委員・児童委員の皆様と地域の関係機関がつながり、連携し合っていければと思います。今後ともご協力をお願いします。



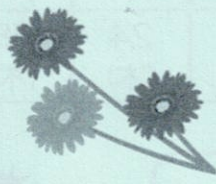
新代田地区にお住まいの方の「思い出のエピソード」をご紹介します。

日々の幸せ

70代 女性

長年続けてきた庭いじりは、私にとって何よりの楽しみです。  
朝、土の匂いを感じながら草花の様子を見ると、心が落ち着きます。

季節ごとの花をどうレイアウトしようか考えることも楽しいです。  
体力が昔より落ちてしまい、一気に整えることはできませんが、花がきれいに咲くことが励みになります。  
近所の人と苗を分け合うのも楽しみの一つです。



**素敵なお庭ですね！ 季節のお花を楽しみながら、ご近所の方々と交流がありすばらしいです！**



**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）