

【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						令和9年		
7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9 (木)	27 (木)	10 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	4 (木)	11 (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合せ下さい。



### お問合せ

(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。

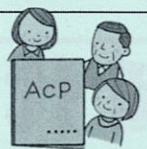
### 新代田地区アクションチーム 新代田えがお美まもりたい

新代田区民センターや地域の商店、四者（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）が連携して、区民センターや美まもりやまカフェ等で活動しています

7月16日(木)に認知症ご本人で細菌学を専攻されていた方による、手洗いのイベントを開催予定です。詳細につきましては、新代田あんしんすこやかセンターにお問合せください。

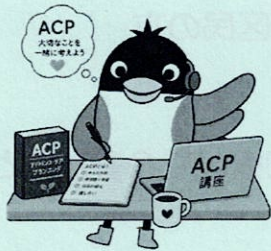


# 区民向け在宅医療講座を開催しました



「これからの人生、どんな風に過ごしたい？」そんな問いかけに向き合う区民向け在宅医療講座を～今からできる、将来の安心の準備～と題して5月29日に開催し、15名の方が参加されました。皆さん、ACP(=人生会議)という言葉を知ったことはありますか。ACPとはもしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療、ケアチームと共有する取り組みのことです。今回はくるみクリニックの西村知香先生とあんしんすこやかセンターの職員が講師としてACPの必要性や取り組み方について実際のケースなどを交えながら講話をしました。

参加者からは「今までこういう話は避けてきた気がするが、家族とも今後どんな風に過ごしていきたいか話してみようと思う」などの感想をいただき、行動への一歩を踏み出すきっかけになったと思っております。今後も地域の皆様に様々な情報が発信できるよう講座の開催を企画しておりますので、是非ご参加下さい。



新代田地区にお住まいの方の声を紹介します。

## 「私の生きがい」 80代女性

60歳になってすぐ、夫が闘病の末に亡くなりました。喪失感もあり、そこからなかなか前向きになれない日々が続き、塞ぎこんでいました。趣味でやっていた詩吟や編み物も辞めてしまいました。でも息子家族や、孫、友人に支えてもらって何とか前を向くことができ今に至ります。もちろん膝や腰が痛かったりと若い頃とは違い体の不調も多くなり、介護保険のお世話にもなっていますが、友人からお願いされて、詩吟や編み物を教えたりしています。「ここはどうやって編むの？」など聞いてもらうことも多く、まだまだ必要とされていると感じて嬉しくなります。



趣味が高じて、今では教えているなんてとっても素敵です。ぜひ作品や歌声を披露していただきたいです★

## 二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

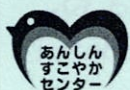
きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

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)