

新代田 あんしんすこやか だより



第 185 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

いきいき講座のご案内

今年度、区民の皆様向けに遺言書についての講座やゴムバンドを使った体操を行いました。12月はセルフマッサージの方法を学び、血行促進、リラクゼーション効果でストレス軽減、手や足の筋肉や関節をほぐし柔軟性を高めましょう。楽しみながら、元気に活動できる体づくりをしましょう。ご参加をお待ちしております。

【講 師】ブルーベリー訪問看護リハビリステーション 赤松 昌樹 理学療法士

日付	テーマ
12月18日 (金) 午前10時30分 ～11時30分	『ゆるめて、ほぐして、動きやすい体を作ろう』 ストレッチを行い、自宅で自分でできる手や足のセルフマッサージの方法を学びます。 持ち物:飲み物・マスク *動きやすい服装でお越しください。

【場 所】新代田まちづくりセンター2階活動フロアー（世田谷区羽根木 1-6-14）

【対 象】代田4～6丁目、羽根木、大原にお住まいの65歳以上の方

【定 員】先着順 15名 ※ 定員になり次第終了

【お申込・お問い合わせ】

11月9日（月） 午前8時30分より受付を開始します。

新代田あんしんすこやかセンター

電話：03-5355-3402

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）

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

地域の商店の皆様、代田区民センター、児童館、新代田まちづくりセンター、社会福祉協議会、新代田あんしんすこやかセンターが中心となりアクションチーム員会議を行っています。

地域の見守りや当事者の方の活躍の場の提供を行っています。

今後は区民センター、まもりやまテラスを活用し当事者の方のピアノ演奏会や、物忘れについて気軽に話し合える場を企画中です。

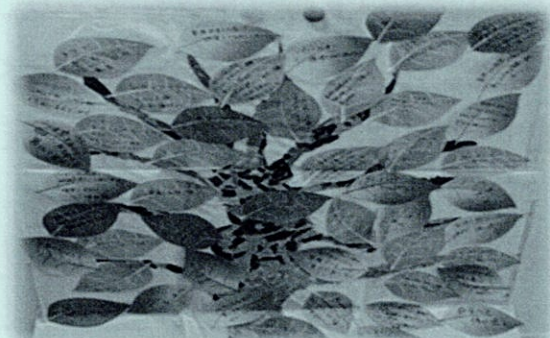


世田谷サービス公社でアクション講座を開催しました

7月14日、29日に世田谷サービス公社で社員26名に向け、北沢地域のあんしんすこやかセンターと上町あんしんすこやかセンターがアクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）を開催しました。

認知症とは何かについて学んだ後、地域でできること、日々の業務でできることを個人ワークで考え、その後グループワークを行いました。最後に、それぞれの希望を葉っぱに書き、希望の木を作成しました。

参加者から事前に質問を頂き講座内で回答しました。「認知症の行動の理由が分かった」「認知症になってもできることはある」など感想を頂きました。認知症について自分事として考えるきっかけになったと思います。



新代田あんしんすこやかセンター新入職員のご紹介です！



7月21日より着任しました、小畑です。

福祉の仕事は初めてでまだまだ未熟なところもありますが、一日でも早く地域の皆様のお力になれるよう努めてまいります。

皆さまとお話できることを楽しみにしておりますので、見かけた際にはぜひ気軽に声を掛けていただくと嬉しいです。

どうぞよろしくお願いいたします。

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！

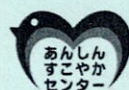


新代田あんしんすこやかセンター (新代田地域包括支援センター)

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）