



令和5年3号

# 池尻あんしんすこやかセンター便り



(世田谷区地域包括支援センター)発行:池尻あんしんすこやかセンター

## ～こんなことをやっています!～

池尻あんしんすこやかセンターでは、いつまでも生きがいを感じて元気で過ごすための健康づくりを目的とした、運動・栄養・口腔・認知症予防など様々なテーマで講座を開催しています。また、住民同士のつながりを作り何かあった時にも支えあい、安心して暮らせるまちを目指して活動しています。



### はつらつ介護予防講座

原則 第2・第4 水曜日開催  
講義と体操がセットの講座  
年2回、体力測定を実施しています  
大変好評です!  
(要予約)

### いきいき講座

今年度は「転倒予防」「口腔ケア」「ウォーキング」等、介護予防に関する講座を開催予定です  
(要予約)



### 池尻おしゃべりカフェ

原則 第4 木曜日開催  
介護をしている方、介護に備えたい方、みんなで気軽におしゃべりしませんか?



### スマホ講座

今年度2回開催予定  
生活必需品になったスマホ。  
今よりも上手に使いこなすために  
学んでみませんか?  
(要予約)



### にんにん会

「人」と「人」が「認」めあって、安心して暮らせるように。

認知症や障害、属性や世代を問わず、ひとが繋がっていたら・・・そんな思いで活動をしています。

現在、「積み木プロジェクト」始動中!

🏠ご興味のある方は、池尻あんしんすこやかセンターまでお気軽にお問い合わせください

## 点検商法に気をつけましょう！

突然業者が来訪し、「お宅の屋根瓦がはがれていますよ。無料で点検します」など不安をあおり、必要のない高額な修理の契約をせまってくるような点検商法の手口が増えていきます。最近では複数人で来訪してくることがあります。

**注意**

### ～トラブルを防ぐためにも～

- 突然来訪してきた事業者に、無料だからと容易に点検をお願いしたり、家に入れたりしない様にしましょう。
- せかさされても、すぐに契約をする事はせずに、必要な工事は複数の業者から見積もりをとる様にしましょう。
- 一人で判断せず、家族や身近な人へ相談しましょう。

### ～不安に思ったら相談を～

相談窓口

世田谷区消費生活センター  
03-5486-6501  
(65歳以上専用)  
世田谷警察署  
03-3418-0110

## 声をかけあって、気づいてつなく見守りの輪

池尻あんしんすこやかセンターでは、見守りが必要な高齢者を早期発見して適切な支援につなぐお手伝いをしています。

池尻・三宿地区の町会と調剤薬局に、下記のチラシの掲示のご協力をお願いしました。ご協力、誠にありがとうございます。



## 池尻あんしんすこやかセンター（世田谷区地域包括支援センター）

### ●電話

03-5433-2512

### ●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

### ●窓口開設時間

月～土 8時30分～17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは  
福祉の相談窓口です

