

池尻あんしんすこやかセンター便り

発行：池尻あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンターは
(地域包括支援センター)

福祉の相談窓口です。

お気軽にご相談
ください！

◆介護・健康についての相談

どんなサービスが受けられるの？
健康を維持するための取り組みを知りたい。
家族のもの忘れが気になってきた。
介護の仕方がわからない・・・。

◆お金や財産管理のこと

怪しい電話があったけど本当だろうか。
お金や書類の整理が難しくなってきた。

◆ご近所のこと

少し気になるご近所さんがいるので
様子を見てほしい。



●問い合わせ・・・裏面「お問い合わせ・連絡先」へ

スポーツの秋！身体を動かしてみませんか？

池三スポーツクラブ

大人気の **ボッチャ** をやろう！

年をとっても若くても、障害があっても
なくてもみんなが安心して住み続けられるよう
に地域のお知り合いを増やしたい、そんな思いで
開催しています。どなたでも大歓迎！

【日時】

10月21日(月) }
11月18日(月) } 13:30~15:30
12月16日(月) }

【場所】

池尻まちづくりセンター地下第一会議室
※室内履き、飲み物をご持参下さい。

はつらつ介護予防講座

世田谷いきいき体操（手や足におもりをつけて行うやさしい体操です）で筋力アップ！
転びにくい身体を作りませんか？
一緒に介護予防のお話も聞けます。

対象 : 65歳以上の区民の方

開催日 : 原則第2・4水曜日

時間 : 14:00~16:00

場所 : 池尻まちづくりセンター
2階 活動フロア

持ち物等 : 飲み物・動きやすい服装と履き物
おいでください。



介護について話してみませんか？

介護をしている方、介護に備えたい方のための

池尻おしゃべりカフェ

たくさん話をして気分転換しませんか？
日々の介護への思いや、今後の介護に備えて
聞いてみたいこと、工夫していることなど
お話ししましょう。



【日時】

10月24日(木)
11月28日(木)
12月26日(木) } 13:30~15:30

※原則、毎月第4木曜日に開催

※途中参加・退出可

【場所】

池尻まちづくりセンター 2階活動フロアー

★ご興味ある方はお問合せください。

食欲の秋♪季節のレシピをご紹介します

さつまいものサラダ

材料(1人分)

- ・さつまいも … 60g
- ・たまねぎ … 10g
- ・マヨネーズ … 15g (小さじ3)
- ・塩、こしょう … 適量

- ① さつまいもは皮をむいて5mm厚さの
いちょう切りにし、水にさらしてあく
抜きをする。(5分~15分くらい)
- ② たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋に水をきったさつまいもとひたひたの
水を入れて強火でゆでる。竹串を刺して
スッと通ったらざるにあげて湯をきる。
- ④ ボールにさつまいも、水切りをしたたま
ねぎ、マヨネーズ、塩、コショウを加えて
あえる。(レシピ提供: デイホーム池尻)



~お問合せ・連絡先はこちら~

池尻あんしんすこやかセンター (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
池尻まちづくりセンター内

●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

●ホームページ <http://www.koureikyou.jp/>



こうれいきょう
で検索!!

メールのお問合せは
こちらどうぞ!



ikjransuko@abox3.so-net.ne.jp