

若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

第17号

平成29年 春



若林あんしんすこやかセンターには看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの3職種がおります。よろしくお願いします。



主任ケアマネジャー
古閑仁美です。

社会福祉士
小林麻紀です。

7月から勤務している
稲葉さゆりです。

看護師
伊藤光世です。

社会福祉士
佐藤恭子です。

4月から入職した齋藤晴美
です。皆様の地域愛に寄り添
っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。

世田谷区では、高齢者だけでなく、障害者や子ども、生きづらさを抱えた若者、子育て家庭、生活困窮者など支援を必要とする区民の方々誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療、介護・福祉サービス、予防・健康づくり、住まい、生活支援が一体的に提供される支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を目指しています。あんしんすこやかセンターでは、若林地区の皆様の福祉の困りごとなど様々な相談に対応し、適切な支援につなげていきます。また、まちづくりセンターや社会福祉協議会と連携して地区の課題を把握し、その解決のために地域の人材や社会資源の開発・協働に取り組んでいきます。

若林あんしんすこやかセンター 職員一同（伊藤・古閑・小林・齋藤・佐藤・稲葉）

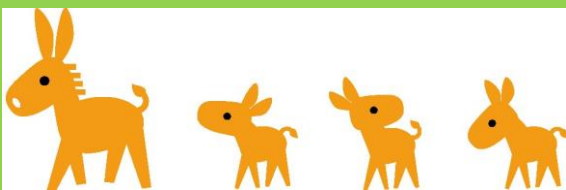
若林あんすこ活動報告

2月24日（金）あんすこと若林地区身近なまちづくり推進協議会健康保健部会との共催でいきいき講座 「ストレスケア」～心と体が楽になるマインドフルネスワーク～

をキャロットタワーセミナールームで開催し、26名の方が参加されました。社会福祉協議会のメルマガを見て参加した方もいらっしゃいました。講師の日吉円順先生（慶成会老年学研究所 臨床心理士）は僧侶でもあり、穏やかな落ち着いた雰囲気での講座となりました。うつ予防やストレスケアに有効な、どなたでもできる瞑想プログラムで、心とからだを健康に保ち、リラックスして生活するヒントを一緒に考え、先生の分かりやすい説明で瞑想法の体験もありました。講座後のアンケートには、体験することで心が落ち着くのを感じ、分かりやすかったとの感想がありました。今後も、皆様が興味関心のあるテーマで講座を開催いたしますので、ぜひご期待ください。



3月6日（月）に世田谷中学校3年生のみなさんを対象として「高齢者理解教室（認知症サポーター養成講座）」を開催しました。テキストを用いた講義と、認知症の方への対応についてDVDを見ていただいた上で、班ごとに分かれて望ましい対応について話し合ってもらいました。生徒の皆さんから、認知症の方、周囲の人たちそれぞれの気持ちについて様々な意見が出され、なんとか支えてあげたいという思いが伝わってきました。授業が終わった後も、認知症の祖母への関わり方について質問が出るなど、身近なテーマだと感じました。



3月29日（水）にいきいき講座「ゆったりさんぽ」を開催しました！三軒茶屋からバスに乗り三本杉で下車。歩いて砧ファミリーパーク園内を春の花々をみながらゆったり歩きました。昨年は同じ時期に桜が満開。今年はまだ2分咲きほどでしたが、桜以外にもこぶしやユキヤナギなどの花々を鑑賞し、おしゃべりにも花が咲きました。今回は参加者12名、ボランティアさん、あんしんすこやかセンター職員、総勢17名で春の訪れを感じたさんぽでした。



「在宅医療」って知っていますか？家で最期まで療養したい人にフォーラムに、世田谷地域7箇所のあるしんすこやかセンター医療職が合同で、以下の講座を行いました。

2月9日（木）：「訪問診療」ってなあに？～地域の医師から聞いてみよう～

世田谷地域のクリニックの医師3名が実際に行っている訪問診療についてお話をしてくださいました。

3月16日（木）：「在宅医療」知ってますか？～地域の訪問看護ステーションに聞いてみよう～

実際にお宅に訪問して看護を行っている訪問看護師のお話を聞き、家で最期まで療養したい人の強い味方であることが分かりました。

はつらつ介護予防講座(介護予防普及啓発講座)

若林まちづくりセンターの2階活動フロアで、原則、毎月第2、第4木曜日午後2時から4時に若林はつらつ介護予防講座が開催されていることをご存知ですか？

高齢期に、体を動かさないでいると、筋力の低下とともに関節も動きにくくなり転倒や骨折を起こしやすくなります。

また、「年だから」「おっくうだから」と外出や身の回りのことをしなくなると、体力や意欲が低下し、徐々に生活に必要な機能が低下していきます。

世田谷区では、住み慣れたまちで、いつまでも自分らしく暮らしていくための取り組みとして、65歳以上の方を対象に介護予防講座を行っています。

専門のスタッフが介護予防に関するミニ講座と椅子に座ったまま無理なくできる筋力アップ体操を行います。

65歳以上の区民の方ならどなたでも参加できます！！

そして参加費無料です！！

くわしいチラシは、あんしんすこやかセンターにあります！

是非一度、見学にお越しください。一緒に介護予防に取り組みませんか？ご連絡をお待ちしています。



一寸一言

認知症サポーター養成講座の出前講座のお知らせ

28年度に引き続き、あんしんすこやかセンターの職員が認知症サポーター養成講座を出前講座で実施します。地域で自主活動をしているグループや区民団体、企業、金融機関、学校などへ出向いて講座を行いますので、少しでもご興味がありましたら、ぜひお声かけください。講座は無料です。

～ 活動予定 ～

☺ 若林はつらつ介護予防講座 ☺ 原則、毎月第2第4木曜日 午後2時から4時まで若林まちづくりセンターにて無料開催しています。

☺ いきいき講座 ☺ 日時、場所、内容については若林あんしんすこやかセンターへお問い合わせ下さい。

☺ お茶会 ☺ 喫茶店でお茶を飲みながら気軽におしゃべりを楽しむ会。詳細は若林あんしんすこやかセンターにお問い合わせ下さい。

☺ シュガータイム ☺ 介護をしている家族の方の集いです。毎月第3金曜日 午後1時30分から3時まで、若林まちづくりセンター2階活動フロアで無料開催しています。

若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1~5 丁目と三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請はどうしたらいいの？」
「介護サービスの利用方法は？」

「足腰が弱ってきて…元気で生活したいけどこのままでは不安」

「最近もの忘れがひどくなっていて心配。どうしたらいいだろう」

「家にいてばかりだから、何か楽しい講座や催し物はないかしら？」



「近所の高齢者の姿を見かけないので心配。どこに相談しよう？」

日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近なご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・

若林 あんしんすこやかセンター

☎ 03-5431-3527

世田谷区若林4-2-4

<窓口開設時間>

月曜日から土曜日 8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆ 相談は無料です ☆

☆ 相談に関する秘密は厳守いたします ☆

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています

