

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13号

平成28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。今年度から6名体制で活動します。よろしくお願いいたします。



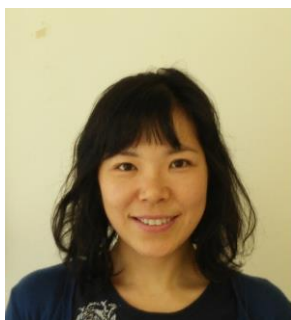
社会福祉士 佐藤 恭子



看護師 伊藤 光世



主任ケアマネジャー 古閑 仁美



社会福祉士 島 敦子



社会福祉士 小林 麻紀



社会福祉士 田村 映子

4月より入職しました。よろしくお願いいたします。

平成18年にあんしんすこやかセンターが開設してから丸10年経ちました。高齢者の方々の身近な相談窓口として、地域の皆様に支えていただきながら今日まで事業を続けることができました。心より感謝申し上げます。28年度は、地区支えあいのまちづくりの推進と身近な相談支援窓口の充実を目指し、若林まちづくりセンター、社会福祉協議会と今まで以上に連携し、様々な取り組みを進めていくこととなります。若林・三軒茶屋地区の皆様が安心して、いきいきとした生活を送ることができるよう、職員一人ひとりが気持ちを新たに、一層努力してまいります。

若林あんしんすこやかセンター 職員一同

若林あんすこ活動報告&予定

1月26日に若林地区身近なまちづくり推進協議会健康保健部会さんとの共催でいきいき講座「こころのバランスを大切に～老いと向き合う」を開催いたしました。

29名の地域の方々にご参加いただき、東京都健康長寿医療センター研究所研究員で高齢者心理学の調査研究を主に行っている増井幸恵氏を講師にお迎えし、長寿者の幸福な生き方や考え方を参考に、老いと向き合い方を考え、これからの生活に活かせるヒントをご講義いただきました。特に85歳の超高齢者の老年的超越

の研究結果をもとに、虚弱でも幸福感の高い心のあり方について分かりやすくお話しいただきました。

特に高齢期のうつの特徴・一般的なサインについて、具体例を聞きながら、こころの健康の大切さを実感する事ができました。



3月4日にいきいき講座「認知症予防と食生活」を開催しました。

世田谷区で管理栄養士としてご活躍されている田口寿美子氏をお迎えし、認知症を予防する食生活についてお話しいただきました。現在の食生活を見直し、生活習慣病の予防を中心とした認知症予防のための食事対策のお話と、セルフチェックをしながらのワークを行い、よりご自身の振り返りをしやすい講義になりました。

食べることは毎日のことだけに、取り組みやすいところから改善していくことの大切さを実感しました。



3月31日27年度最後のいきいき講座「ゆったりさんぽ」を実施しました。

若林あんすこ職員とボランティアや地域の方々総勢18名で東京都立砧公園内をゆったりとしたペースでお話ししながら、休憩をとりながらのさんぽは、ちょっとした気分転換や参加される皆様同士の交流の場となっています。春の気配を楽しみました。



一寸一言

- * 認知症サポーター養成講座を開催し、地域の高齢者住宅の住民の方々や、世田谷警察署の署員の皆様、地域で活動されている自主グループ、世田谷中学校3年生の生徒の皆様に向けて、お話をしました。熱心に話に耳を傾けてくださる参加者の皆様に感謝しております。
- * 若林地区医療連携会を開催しました。具体的な事例を報告させていただきながら、医療機関と福祉関係者がそれぞれの立場で意見を交わし合うやりとりを通して、連携の在り方を学び合いました。

若林あんしんすこやかセンター開催いきいき講座のご案内

「ゆったりさんぽ」 平成28年6月29日(水) 10:00~12:00

ハスの花が美しいお寺を散策します。

☆ 事前申し込みが必要です。詳細はお問い合わせください。

☆ このほかにも順次開催予定です。



地域知っとく情報

～チカコの部屋～

三軒茶屋2丁目の住宅街の中にあるお洒落なコーヒーショップ「カフェロースト チカコ」。毎月開催している「チカコの部屋」はどなたでも参加できるお茶会です。チカコさんが淹れてくださる挽きたてのおいしいコーヒーを味わいながら、毎回おしゃべりに花が咲いています。一度、お出かけになってみませんか？ 申込みはあんすこへ。

住所：三軒茶屋2-37-2

毎月原則第2火曜日 午後1時30分～3時



コーヒー準備中～



気軽に参加して下さい！
(チカコさん)



認知症サポーター養成講座の出前講座のお知らせ

27年度に引き続き、認知症サポーター養成講座をあんしんすこやかセンターの職員が出前講座を行います。これまでもたくさん講座を行っています。地域で自主活動をしているグループや住民団体、企業、金融機関、学校など、少しでもご興味がありましたら、ぜひお声かけください。

～ 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 ☺ 地域にある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。詳細については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、若林まちづくりセンターにて無料開催しています。

私どもは、若林 1~5 丁目と三軒茶屋 2 丁目在住の
65 歳以上の高齢者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」

「最近物忘れが
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？」

何か日常生活でお困りのことや、わからないことなどありましたら、
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。

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

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

