

# 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21号

平成30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。

社会福祉士  
小林麻紀です。

介護支援専門員  
稲葉さゆりです。

主任ケアマネジャー  
古閑仁美です。

看護師  
伊藤光世です。

社会福祉士  
佐藤恭子です。

介護支援専門員  
齋藤晴美です。

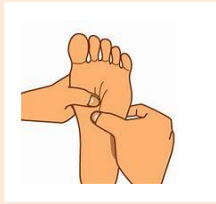
若林地区にお住まいの皆様、若林あんしんすこやかセンターでは新年度を迎え、職員一同気持ちを新たに取り組んでいます。あんしんすこやかセンターは、地域の身近な「福祉の相談窓口」として、高齢者、難病や障害を抱えた方、子育て世帯等で生活上の様々な困りごとを抱えた方の相談をお受けしています。ちょっとした相談ごとでも構いません。「突然親の介護が必要になった、どうしよう?」「赤ちゃんと一緒に出かけられるところはないかな?」「障害者の手帳の手続きはどこでできるの?」など、どこに相談したらいいのかな?と迷ったら、まずはあんしんすこやかセンターに声をかけてください。相談内容に応じた情報提供や、適切な相談支援先へおつなぎします。今年度もよろしくお願いいたします。

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

# 若林あんすこ活動報告

2月26日(月) 若林地区身近なまちづくり推進協議会健康部会との共催で、三軒茶屋しゃれなあどにて「フットケア～健康な体は、健康な「足」から!」の講座を開催しました。

理学療法士の先生を講師に招いて、身体の中でも足がいかに大切な役割をもっているか、そしてまず自分の足に興味をもちましょうとお話がありました。後半では具体的にセルフケアの方法を伺いました。足裏の痛みや爪について悩んでいる参加者の方々は、個別で足をみてアドバイスをしてくださる時間もあり、講座終了後も熱心に話を聞かれていました。



2月23日(水) 民生委員さんと介護事業所との意見交換会を若林まちづくりセンター2階で開催しました。

若林・三軒茶屋地区では、平成28年12月の民生委員改選で、新たに8名の方が委嘱されました。民生委員さんはあんしんすこやかセンターとともに身近な相談先の一つです。

また、生活に何らかのお手伝いが必要になった時に介護事業所さんは、力強い助っ人です。今後も意見交換の場を継続していき地域の方が安心して生活できるように協力していきましょと話し合いました。



3月5日(月) 世田谷中学校3年生全5クラス138名の生徒のみなさんを対象に「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。

講義と認知症の方への対応についてDVDを見ていただき、班ごとに望ましい対応について話し合ってもらいました。講座後のアンケートに、病気を理解し、認知症ご本人や介護をされている方の気持ちを理解して支えていきたいの思いや、認知症予防の話はおじいさんやおばあさんに教えてあげたい、自分も健康に気をつけたいとの記載がありました。地域に心強いサポーターが増えたと感じました。

3月28日(水) 区民向け講座「ずっとおうちで暮らしていくには～くらしを支える在宅医療・看護・介護～」を開催しました。

住み慣れたまちで、できるだけ最期まで暮らしたい。そんな思いを叶えるために、自宅で受けられる医療・看護・介護のサポートについて知っていただくための講座として企画しました。若林地区在住で介護経験のあるご家族と、医療・看護・介護の専門職の方々を招いてお話をお聞きしました。参加された区民の方からは、「娘と話し合っておこうと思った」「具体的なお話が聞けてよかった」といった感想が寄せられました。この講座は、5月と7月にも予定しておりますので、ぜひ、ご参加下さい!

## 在宅生活を支える区のサービス情報コーナー

「平成30年度世田谷入浴券」を希望される方へ

世田谷区内にお住いの、満65歳以上の方に世田谷区内の公衆浴場で利用できる入浴券を交付します。希望される方は年度ごとにハガキでの申し込みが必要です。

《対象となる方》以下の①②をすべて満たす方

①受付日、満65歳以上の方②世田谷区内に住民登録のある方

《申込み期間》 平成30年2月15日～平成31年3月8日(お申し込みは必ずこの日まで)

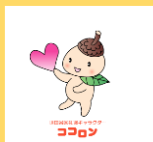
《交付枚数》 年間12枚を限度(申し込み月・世帯によって交付枚数が異なります。)

ひとり暮らし・高齢者のみ世帯は枚数を増やすことができます。(民生委員等の訪問調査があります)

【問い合わせ先】 せたがやコール ☎ 5432-3333







子どもたちの可能性を広げる為に役立つ漫画や、大人も楽しめる（学べる）漫画を紹介しています。どなたでもお気軽にお越しください！

【日 時】毎月第3水曜日 午前9時～10時（8月・祝日はお休み）

【場 所】まんが図書館ガリレオ（三軒茶屋 2-14-10-2 階）

【対 象】どなたでも

【講 師】上関 久美子 氏（まんが図書館ガリレオ 店長）

【参加費】無料

【問合せ】世田谷区社会福祉協議会若林地区事務局

（担当：芳村・山本）

電話：070-3946-9786 FAX：03-6733-7916

### <会場 地図>



## はつらつ介護予防講座で楽しく、元気に！！



とにかく毎回笑いがいっぱい、はつらつ介護予防講座。本杉先生が体の動きのしくみや運動のポイントをわかりやすく、楽しく教えて下さいます。「楽しいから続けられる！」という方が増えています。最近体を動かしていない、笑っていないと感じている方、ぜひ一度、ご参加下さい。無料です。

開催日：原則第2・4木曜日 時間：午後2時～4時 会場：若林まちづくりセンター2階



講師：本杉先生（左）

アシスタント：本田さん（右）

## 認知症サポーター養成講座の出前講座のお知らせ

29年度に引き続き、認知症について正しい知識の普及や地域で支えて下さる方を増やすため、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。少人数でも開催できますので、ぜひお声かけください。講座は無料です。



## ～ 活動予定 ～

### ☺ 区民向け在宅医療講座 ☺

「おうちですっと暮らしていくためには～暮らしを支える在宅医療・看護・介護～」

日時：平成30年5月30日（水）午前10時～11時30分

場所：若林まちづくりセンター2階 活動フロアー 定員：20名 参加費：無料

内容：介護経験のあるご家族や医療・看護・介護の専門職の方々を招いて、自宅で受けられる医療・看護・介護のサポートについてお話をお聞きします。

問合せ・申込み：若林あんしんすこやかセンター 5431-3527

### ☺ 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階活動フロアー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

