

若林あんすこレター

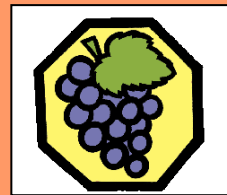
編集 若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

第35号

令和3年 秋



在宅避難のススメ

10月には区内で震度4を記録した地震がありました。日頃から家族や地域で災害時への備えが必要です。若林・三軒茶屋地区では、住民の皆様にご自宅での「在宅避難」を呼びかけています。

避難所は収容人数に限界があります。生活環境も一人畳1畳分など厳しいものです。慣れた自宅での在宅避難を考えてください。



家族1週間分の水、食料と簡易トイレは自前で備蓄しましょう。薬や衛生用品なども用意してください。

地震による負傷者の8割は家具類の転倒、落下が原因です。家具類の固定や配置の工夫など対策をとしましょう。



第4回 いきいき講座のお知らせ

日時：11月24日(水) 13時30分～14時30分

場所：若林まちづくりセンター3階 活動フロア ※ 講座は申込制です。若林あんしん

講師：せたがや災害ボランティアセンター職員

すこやかセンターにご連絡ください。



「在宅避難」をテーマに、災害への備えについて学べる講座です。災害時のトイレやあかりなど実際に体験しながら学びます。楽しく防災の知識を身につけるゲームも行います。是非ご参加ください。

若林あんすこ活動報告

『ボッチャをみんなで楽しもう!』

9月9日(木)、若林まちづくりセンター活動フロアにて区民の方、ボランティアさん、若林まちづくりセンター、若林地区の社会福祉協議会、若林児童館、あんしんすこやかセンター各職員が集い、体験をしました。スポーツ推進委員さんの指導のもと、大きな輪を作り中心の的あてゲームから始まり、2コートに分かれて全員で試合をしました。定期的にボッチャをしている方も、今回が初めての方もすぐに打ち解けて、白熱した試合に思わず、歓声が上がっていました。地域の中でボッチャの輪を広げていけるといいです。



『聞こえのサポート講座』

10月13日(水)、若林まちづくりセンター活動フロアにて、若林地区身近なまちづくり推進協議会健康保健部会共催により、世田谷区保健センター言語聴覚士による講演会を開催しました。聞き返しや聞き間違いが増え友人との会話が楽しめない。まちなかで話し声が聞き取れない。補聴器をどのように選んだらよいかしら。そんな疑問に、高齢者の難聴の特徴、補聴器店の選び方、福祉制度、難聴の方へ聞き取りやすい話し方等、今知っておくと役立つ情報を、分かりやすく聞くことができました。



皆様の生活を支える情報コーナー

高齢者安心コールをご存じですか？

下記の3つのサービスで安心をお届けする世田谷区の施策です。

あんしん1 電話相談サービス

〈いつでもご利用可能・無料〉 困りごとの相談

あんしん2 電話訪問による見守りサービス

〈要申請・無料〉 例(定期的に電話で話す事で安心感につながる)

あんしん3 ボランティアによる訪問援助サービス

〈事前登録・実費相当分負担〉 例(電球の交換。代筆・代読など)

☎: 5432-1010 (FAX 5432-1030)

サービス内容により要件がありますので

詳しい内容を知りたいなど、詳細は上記のお電話までお問合せください。

3つのサービスで安心をお届けいたします。

高齢者安心コール

電話 5432-1010

※要申請・実費相当分負担の方 FAXによるご相談も可 FAX番号 5432-1030

- 1 電話相談サービス** <いつでもご利用可能・無料>

お困り事の相談を、24時間365日電話でお受けいたします。ご高齢者のお困り事や見守りに関するご相談・介護保険についての窓口を知りたい方などお問い合わせも受け付けます。

対象者 世田谷区内在住の65歳以上の方
ご親族やご近所の方など
- 2 電話訪問による見守りサービス** <要申請・無料>

定期的にお電話をして、お体の具合や日常生活におけるお困り事等の相談をお受けいたします。緊急時にはあらかじめ登録いただいた連絡先へ駆けつけて暮らすご親族やご近所の方などへお知らせいたします。

対象者 世田谷区内在住の65歳以上の方
○単身でお住まいの方
○高齢者のみでお住まいの方

訪問回数 月1回、週1回または週2回
※ご希望の方は、安心コール(5432-1010)までお電話ください。申請書をお送りいたします。
- 3 ボランティアによる訪問援助サービス** <実費相当分負担>

ボランティアが訪問し、電球の交換や簡単な荷物のお移動、代筆・代読など簡単なお手伝いをいたします。ご利用に当たっては、お電話での事前登録が必要です。

対象者 世田谷区内在住の65歳以上の方
○単身でお住まいの方
○日中のみでお住まいの方

[関係機関] 世田谷区高齢者福祉課 高齢福祉課 TEL: 5432-2407 FAX: 5432-5085

～シュガータイム（家族介護者の会）～

介護をしている中で「こんな時はどうしてる？」という疑問や近況、日頃の思いなどを集まって話しています。ホッと一息できる時間になればと思っています。年2回お役立ち講座を行います。

男性介護者の方も参加されています、お気軽にご参加ください。

日時：原則毎月第3金曜日 午後1時30分～2時30分

会場：若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

申し込み方法：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）まで

*感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。



はつらつ介護予防講座

毎回笑いがいっぱいのはつらつ介護予防講座。講座では、椅子に座ったまま出来る体操や介護予防のヒントになるお話をします。無理せず楽しく介護予防に取り組みましょう。

開催日：原則第2・4木曜日 時間：前半午後2時～2時50分 後半午後3時10分～4時

会場：若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

持ち物等：マスク着用、水分補給用の飲み物

*動きやすい服装と履き物でお越しください

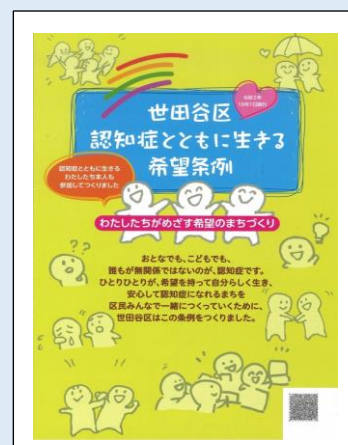
申し込み：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527 FAX 03-5431-3528）



『世田谷区認知症とともに生きる希望条例』が施行されました。

この条例では4つの視点を大切にしています。

- ①今までの認知症の考え方を変える。
- ②みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ひとりひとりが希望を大切にしたい、ともに暮らすパートナーとして支え合う。
- ④認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らせること（権利・人権）をいちばん大切に。



今後は、地域の皆さまが希望をもって暮らしていくための話し合いの場や活動の機会をふやしていく予定です。

また、世田谷区オフィシャルチャンネル（Youtube）にて、条例制定までの歩みや取り組み等について紹介する動画「認知症になってからも自分らしく生き生きと暮らしたい～『世田谷区認知症とともに生きる希望条例』スタート！」を公開しております。ぜひご覧下さい！

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。

「介護のサービスを利用するにはどうしたらいいの？」

「ボランティアとして地域の活動に協力したいな」

「障害者手帳がなくてもサービスを受けられるのかしら？」

「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？」

「赤ちゃんと一緒に遊びに行ける所を教えてください」

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は世田谷区から委託を受けています

若林あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

☎ 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528

世田谷区若林 1-34-2

＜窓口開設時間＞

月曜日から土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

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

<http://www.koureikyuu.jp/wakabayashi> (ホームページ)



【交通】●世田谷線若林駅下車 5 分

●世田谷線西太子堂駅下車 5 分

●バス「若林駅前」下車 6 分（渋谷駅～世田谷区民会館、新代田駅～大森操車所）