

# 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38号

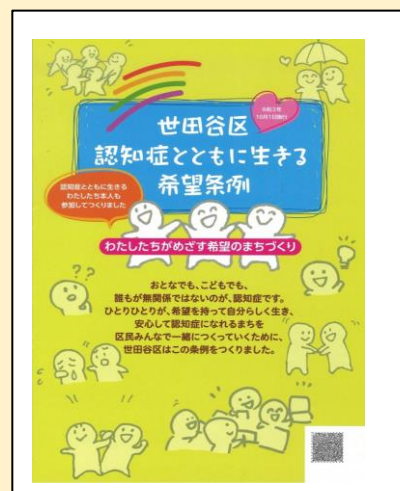
令和4年 夏



## 『世田谷区認知症とともに生きる希望条例』をご存じですか？

この条例では4つの視点を大切にしています。

- ① いま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あう。
- 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。



今年度は、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を持ち始めています。条例のパンフレットはあんしんすこやかセンターにあります。まずは、お手に取ってみませんか。

また、世田谷区のホームページから「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」と検索して頂くと、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が公開されています。ぜひご覧ください！

### アクション講座

7月21日(木)大東京信用組合三軒茶屋支店にて職員の方に向けてアクション講座を行いました。アクション講座とは、世田谷区認知症とともに生きる希望条例の視点をもとに新しい認知症観について学び、認知症を自分事として考え、地域の中で自分が出来る「アクション」につなげていく講座です。講座を受けて、「認知症になっても前向きに生きて、好きなことに挑戦している方がいることを知った」、「認知症のイメージが大きく変わった」などのご意見をいただきました。講座の最後に自分がこれからも大切していきたいことを考えていただき、小さなことでも地域の中で自分の出来る「アクション」を意識し、行動に移していくことの大切さを学びました。



# 若林あんすこ活動報告

## 「初心者のためのスマートフォン体験講座」

6月14日(火)若林まちづくりセンター3階活動フロアにて「初心者のためのスマートフォン体験講座」を開催しました。用意されたスマホを使って皆さんでスマートフォンの体験をしました。地図アプリを使って画面を拡大・縮小する練習をするため、地球儀の状態になるまで地図をどんどん縮小し、その後ニューヨークの自由の女神までたどり着く「世界旅行」を体験したり、写真や動画の撮り方を練習したり、参加者どうしペアになり、音声による文字入力で「こんにちは」「今の気分は？」などのメッセージをショートメールで送り合ったりしました。参加された方たちは、他の参加者の方や講師の先生たちとコミュニケーションをとりながら、スマホ体験を楽しんでいらっしゃいました。



## いきいき講座について



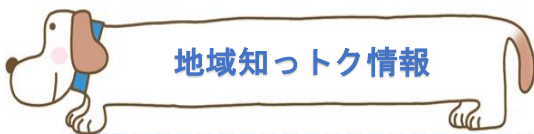
※秋ごろ開催予定!!

- ・もしもの時に備えて、今できることを考えるきっかけづくりの講座「知っていますか?人生会議」
- ・加齢や障害により郵便物や金銭管理が大変になった方をサポートする「あんしん事業」
- ・6月に開催し好評だったスマートフォン体験講座の第2回目も行います。

※冬には栄養をテーマにした講座を開催する予定です。

日程や具体的な内容が決まりましたら、またお知らせします。盛りだくさんです!!

みなさまのご参加をお待ちしております。



## 地域知っつく情報



黄色いのぼりが  
目印です!

区では、公共施設等に「お休み処」を設置しています。「お休み処」では施設によって気軽に休憩や水分補給ができます。

お出かけの前に、身近な「お休み処」を探しておくとお安心です。若林まちづくりセンターも「お休み処」です。

あんしんすこやかセンターでは「お休み処」等の施設の情報や熱中症予防のポイントが書かれている「せたがや涼風マップ」をお渡ししています。

ぜひご利用ください。



## ～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。お気軽にご参加ください。



日 時： 原則偶数月第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

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いでください

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）

講座がある週の月曜日（祝日は翌火曜日）から電話・FAX・窓口でお申し込みください。

感染予防対策で人数に制限があるため、月1回の参加でお願いしています。

- \* 発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。
- \* 感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。
- \* 開催にあたっては、入室時の手指消毒液の準備をします。
- \* 開催前に椅子の消毒、開催中の換気などの、感染予防対策を行います。



★世田谷区が実施している高齢者福祉サービスや介護保険を中心にまとめた「せたがやシルバー情報」世田谷区で利用できる介護保険外のサービスをご紹介しているパンフレット「生活の『困った』をお手伝い」、をあんしんすこやかセンターでお渡ししています！！

パンフレットは

- ①「家事の困った」編
  - ②「見守り・道迷い・防犯の困った」編
  - ③「居場所・交流の困った」編
  - ④「お金の管理・手続きの困った」編
- と困りごとを4つに分け、介護保険外のサービスの中からピックアップしてご紹介しています。



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）