

若林あんすこしター

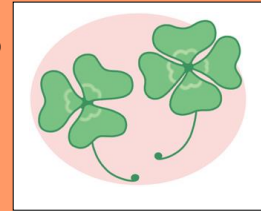
編集 若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

第41号

令和5年 春



看護師 浅井春巳

看護師 前川みさ子

社会福祉士 小林麻紀

看護師 たつみ 巽 佐智子

社会福祉士 奥村是子

社会福祉士 増田晴香

主任ケアマネジャー 古閑仁美



若林あんしんすこやかセンターは、若林、三軒茶屋2丁目の「身近な福祉の相談窓口」です。高齢者、難病や障害を抱えている方、子育て世帯等の生活上の様々なお困りごとの相談を、若林まちづくりセンター、社会福祉協議会若林地区事務局と三者で連携してお受けしています。どこに相談をしたらいいのかしら？と迷われることがありましたらお電話、または若林複合施設にお気軽にお立ち寄りください。

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく生活を送れるよう介護予防の講座・教室や取り組み、地域の活動もご案内しています。今年度もよろしくお願ひ致します。

若林あんしんすこやかセンター職員一同 (浅井・奥村・古閑・小林・前川・増田・巽)

若林あんすこ活動報告

3月13日（月）世田谷中学校にて、世田谷版認知症サポーター養成講座であるアクション講座を、梅丘あんしんすこやかセンターと合同で開催しました。

卒業を控えた中学3年生を対象に、世田谷区で生活されている認知症の方のメッセージ動画もみていただきました。講座のアンケートでは、「認知症のイメージが変わった。」「自分が認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしたい。」など沢山の感想が寄せられました。

認知症になってもならなくても、安心して暮らせるまちづくりを目指すきっかけとなるよう、若林地区の多世代の皆さんと一緒に、今後もアクション講座を開催していきたいと思えます。



3月30日（木）若林まちづくりセンター3階活動フロアにてボランティア交流会を開催しました。日頃あんしんすこやかセンターの活動にご協力いただいているボランティアの方々が参加し、交流をしました。前半は訪問マッサージの方によるリンパケアミニ講座を行い、むくみに効く自分でできるマッサージやつぼ押しを教えてくださいました。後半は、地域でどのような活動をされているのか皆さんで共有し、あんしんすこやかセンターのボランティアによる見守り活動や、マンションや地域住民の方が行っている見守りについてお話しをし、今後、地域住民と町会が協同して見守りをしていく必要があるなどの意見が出ました。



あんすこボランティアさんにインタビュー

あんしんすこやかセンターでボランティアをしてくださっている小池さんにお話を伺いました。小池さんは月2回あんしんすこやかセンターが開催しているはつらつ介護予防講座の受付のボランティアを10年以上続けていらっしゃいます。



あんすこボランティアを始めたきっかけは？

→ボランティアを始めたのは、仕事を引退した頃にあんしんすこやかセンターの職員の方から声を掛けられたことがきっかけです。

ボランティアをされていてよかったなと感じることは？

→自分も参加者と一緒に体操ができること、知らない方とおしゃべりができること、人の役に立てること。

ボランティアを長く続ける秘訣は？

→ボランティア活動の中に楽しみを見つけること。
受付の席に座って、先生や参加者の方たちと同じ空間にいることで皆さんから元気をいただいております。

ボランティアをしてみようと思っている方に一言

→活動の中で、自分なりの楽しみを見つけてください。



こいけ たつま
小池 立馬さん

93歳。あんすこボランティアとして活躍中。
趣味は美術館めぐり。

～シュガータイム（家族介護者の会）～

悩みごとや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。申し込みは不要です。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

6月は23日（金）（時間は同じ）・2月16日（金）は午前11時～12時になります。

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

問い合わせ先：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）

*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

今年度より1部制になります

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：午後2時00分～4時00分（120分）

定 員： 15名 参加費：無 料 1回でも、連続しての2回でも参加も可能です

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー

持ち物等：水分補給用の飲み物 介護予防手帳 筆記用具 マスク

*動きやすい服装でお越しください

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）

※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。

引き続き、感染予防ご協力にください

○マスク着用にご協力をお願いします。

（運動時に呼吸を止めないための声出しなどあり）

○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。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。



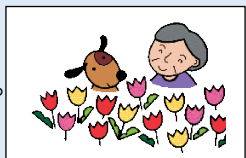
ご近所に気になる高齢者や介護者の方はいらっしゃいませんか？

介護が必要な高齢者がいる世帯では、介護者がさまざまな理由で介護負担やストレスを抱えてしまうことがあります。下記の例を参考に気になる方がいらっしゃいましたらあんしんすこやかセンターにご相談ください。

※ご相談のお秘密は厳守いたしますので安心してご相談ください。

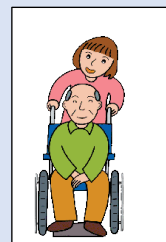
【高齢者の様子の例】

- ・髪の毛や服装が乱れるようになった。
- ・最近姿を見ない。
- ・不自然な傷やあざがあった。



【介護者の様子の例】

- ・介護の悩みを聞いた。
- ・最近疲れているようだ。
- ・家から怒鳴り声や大きな声が聞こえる。



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）