

# 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9号

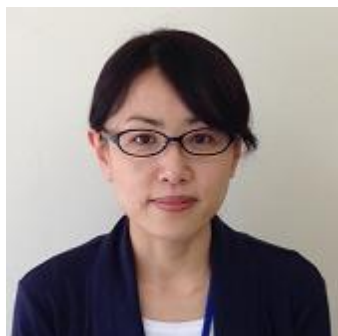
平成27年 春



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職種があります。新しい職員とともに5名体制で活動します。今年度もよろしくお願いいいたします。



看護師 伊藤 光世

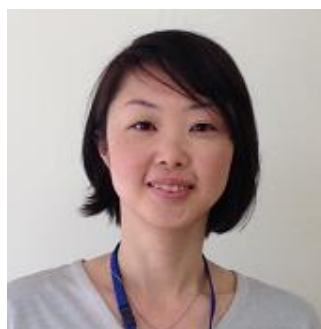


社会福祉士 佐藤 恭子

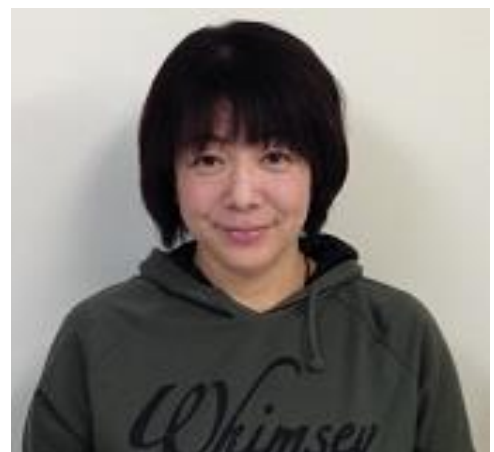
4月より異動して参りました古閑仁美です。1日も早く地域の方々に顔を覚えて頂けるように頑張ります。



社会福祉士 島 敦子



社会福祉士 小林 麻紀



主任ケアマネジャー 古閑 仁美

新年度が始まりました。日頃より、私どもの事業にご支援、ご協力いただき感謝申し上げます。4月に介護保険制度が改正されました。介護をより多く必要とする方やご家族へのサービスの充実と、介護予防の取組みが重視された内容となっています。高齢者の皆様ができるだけ住み慣れた地域で生活が続けられるよう、若林まちづくりセンター、社会福祉協議会をはじめとした関係機関や介護保険などのサービス事業者と連携し、少しでも地域に貢献できるよう努力していきたく思います。

若林あんしんすこやかセンター 職員一同

## ～ ご自身でできる介護予防の取り組みをしませんか ～

介護予防事業のご紹介です。世田谷区では、運動、口腔ケア、栄養をテーマに、介護予防の教室を開催しています。参加を希望される方、時間帯や場所については是非あんしんすこやかセンターへお問い合わせください！！

### 「元気生活のための筋力アップ教室」

体力測定やストレッチ、筋力アップ体操、介護予防についての簡単な講話を行っています。  
約三か月間（週1回程度）通って、その効果を測定して実感していただきます。全12回の教室です。  
\* 参加条件があります。



### 「お口の元気アップ教室」

口腔機能は食べること、話すこと、飲み込むことなど、生活していく中で重要な役割を果たしています。お口の体操や飲み込みなどについての講話を行います。全8回の教室です。  
\* 参加条件があります。



### 「まるごと介護予防講座」

「動くこと」「食べること」などの講話と簡単な体操を行います。4回シリーズです。

### 「はつらつ介護予防講座」

介護予防のヒントになるお話と椅子に座ってできる筋力アップ体操などを行います。月に1～2回開催しています。



## 平成26年度のはつらつ介護予防講座、大盛況でした！

介護予防の話や筋力アップ体操を行いながら、楽しく参加される方が多くなりました。今年度も若林まちづくりセンターの2階で開催します。定期的に体を動かすことで、ご自身の健康管理にも役に立つと思います。ぜひご参加ください。お待ちしております。



## 地域知っとく情報



### 「認知症サポーターってなんですか??」



卒業間近の中学3年の生徒の皆さんを対象に、認知症サポーター養成講座を開催させていただきました。今年で4年目になります。認知症サポーターの方々には、特別な活動をするのではなく、認知症という疾患を理解し具体的にどのようにかかわったらいいのかわかっている様子があればどうしたらいいか、接するときのポイントをお伝えすることにより、日常生活の中でさりげないかわりや見守り、支えとなっていただいています。サポーター講座修了者には、オレンジリングを配布しています。

平成27年度も引き続き、若林あんしんすこやかセンターは地域の皆様に向けて、認知症サポーター養成講座を開催していきます。

《 参加者からの感想 》

「家族の顔も分からなくなった重度の認知症のおばあちゃんがいます。温かい気持ちは伝わると聞いて、優しく支えてあげたいと思った」

「誰でも起こる病気なので、自尊心を大切に優しく声をかけてあげたい」

アンケートを見ると、認知症は中学生にとっても身近な問題になっていると感じました。



いきいき講座「見に行こう！施設ってどんなところ？」をテーマに2月、3月と区内の施設見学を兼ねた講座を開催しました。2月は世田谷にある介護老人保健施設「ビバ・フローラ」、3月は池尻にある小規模多機能型居宅介護とグループホームを見学し、居室や日中の活動の様子などを見学し、昼食を試食させていただきました。

参加者からは、「食事がとても美味しかった」、「世田谷の施設を初めて知り、心強い思い、安心しました」、「地域にこのような施設がもっとできればいいと思いました」などの感想が聞かれました。



## ～ 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 ☺

すこやかすてっぷ (若林)  
チカコの部屋 (三軒茶屋)

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

