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４－２－４
０３－５４３１－３５２７

第 30 号
令和２年　夏

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、いつもと違う生活を送る中で・・・・

困っていることや心配事はありませんか？

運動不足になっていませんか？

歩くのが遅くなった、疲れやすい。

あんすこレター春号でも取り上げましたが、外出する機会が減り、「動かないこと（生活不活発化）」が続くとフレイル（虚弱）が進み、心身機能が低下していきます。自宅で簡単な運動をして、フレイルを予防しましょう。３面に、あんしんすこやかセンターでお渡しできる資料を紹介しています。

気持ちが落ち着かない、何をするにも億劫になっていませんか？

イライラしたり、食欲がない。体重が減った。

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった、わけもなく疲れたような感じがするなど以前はできていた家事も億劫になったり、夜眠りが浅くなっている、食事・栄養の相談など、不安なことやどこに相談したらいいのか分からないということがありましたら、まずはご相談ください。

近所に出かけるところがなく、友達ともなかなか会えない

集まっていたサロンがお休みになり、友達ともなかなか会えない。

地域の活動場所も少しずつ再開しています。２ 面に地域の情報を掲載しています。参考になさってください。

日々の介護をされているご家族様へ

勤務が在宅ワークになった、高齢のご家族がデイサービス等の通所を控えるなどで自宅での介護の時間が増えていませんか？心身ともに疲労し、追い詰められていると感じている方もいらっしゃると思います。電話でも来所でも、まずはご相談ください。３面に家族介護者の会のご案内を掲載しています。

また、みなさんの近所で、大きな物音がしたり、怒鳴り声が聞こえるなど「ちょっと心配」と気になっている家がある、という場合もあんしんすこやかセンターにご相談ください。

熱中症に気をつけましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

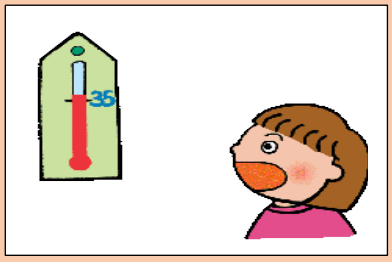
●暑さを避けましょう
冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。

●適宜マスクをはずしましょう
気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(少なくとも２メートル)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

●こまめに水分を補給しましょう

●日頃から健康管理をしましょう

●暑さに備えた体づくりをしましょう



地域知っとく情報

地域支えあい活動（サロン・ミニデイ・子育てサロン）再開状況

地域支えあい活動（サロン・ミニデイ・子育てサロン）は、住民の皆様が自主的に運営しているグループ活動で、地域の高齢者や障がい者、子育て中の方の交流や情報交換の場となっています。若林地区にはサロン 19 か所、ミニデイ２か所、子育てサロン３か所あり、それぞれ特色のある活動をしています。コロナウィルス感染拡大防止のためお休みをしていましたが、６月中旬より順次再開しています(休止中の団体もあるのでお問い合わせください)。

３密を避ける、消毒の徹底など、感染予防対策に留意しながらのサロン再開でしたが、再開を心待ちにしていた参加者の方からは「コロナの影響で外出機会が減り、体力や年齢的な衰えについて感じていたが、サロンが再開して定期的な外出の機会になっている。顔見知りに会い、話をするのは楽しい、ここがあってよかった！」とのお声をいただきました。

～サロン・ミニデイ・子育てサロンについてご興味のある方は、下記までお問い合せください。～

【問い合わせ】社会福祉協議会若林地区事務局　電話：070（3946）9786　ＦＡＸ：03（6733）7916

新型コロナウィルス感染症に便乗した詐欺に注意 ～警視庁ホームページ～

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取に注意！

⟵特別定額給付金の給付を装った特殊詐欺に注意

- 区や総務省などが ATM 操作をお願いすることは、ありません。
- 区や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、ありません。
- 区や総務省などが、住民の皆様の世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を電話や郵便、メールでお問合せすることは、ありません。

～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。お茶を飲みながらお話したり、年２回お役立ち講座を行います。
ぜひ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～３時
会　場：　若林まちづくりセンター２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（TEL　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。感染予防対策をしながら７月より再開しています。

開催日：　原則第２・４木曜日　時間：午後２時～２時 45 分
会場　：　若林まちづくりセンター２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
申し込み：若林あんしんすこやかセンター　（TEL5431-3527　FAX 5431-3528）

開催にあたり、**各回定員９名**。に変更になりました。月１回の参加となります。
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。

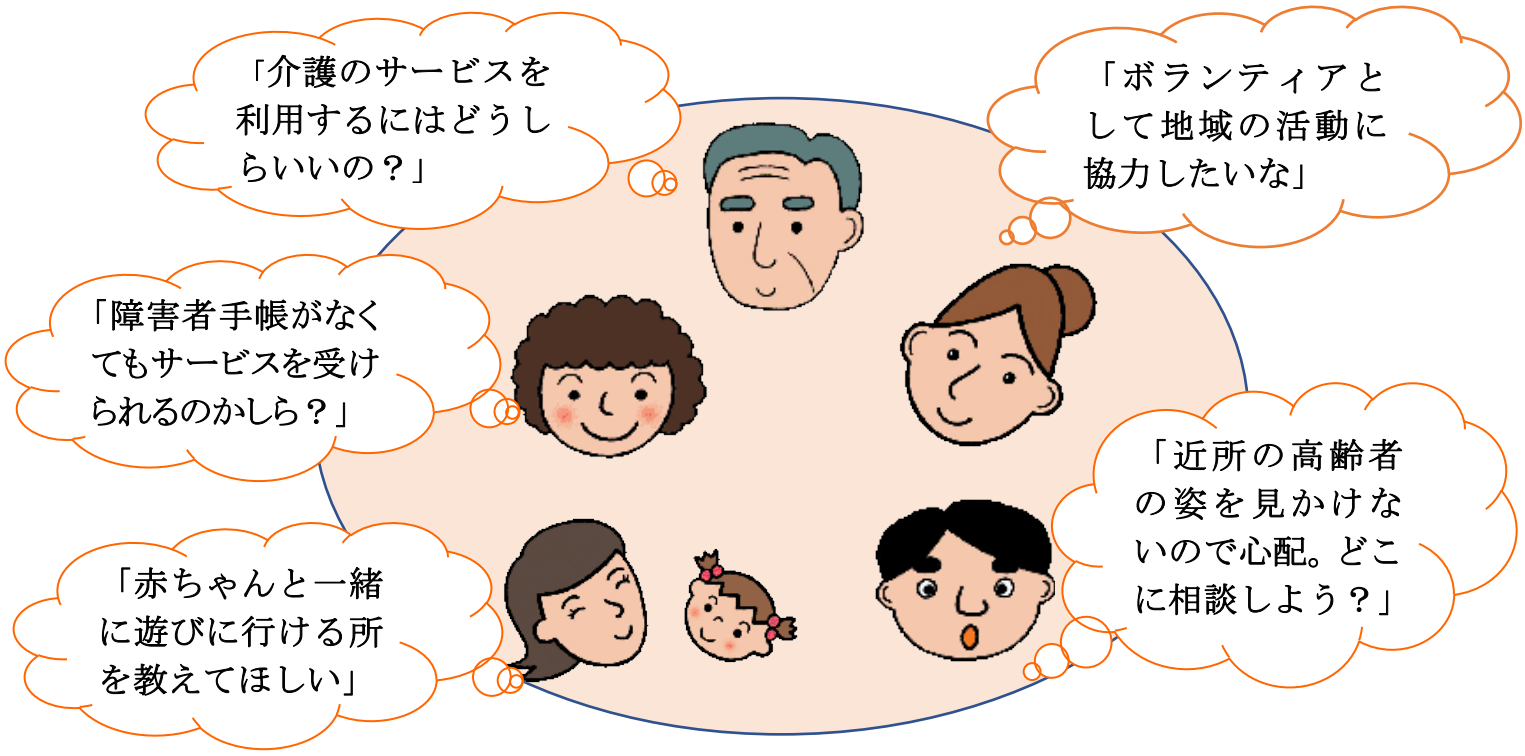
＊発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いします。
＊感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。
＊開催にあたっては、入室時の手指消毒液の準備をします。
＊開催前に椅子の消毒、開催中の換気などの、感染予防対策を行います。

講師：本杉先生（左）
アシスタント：本田さん

★あんしんすこやかセンターに立ち寄っていただく（またご希望の方にはポストにお入れします）と自分でできる介護予防の取り組みを助けてくれるガイドブックや介護予防手帳などお渡しできます！！

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。



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

ＦＡＸ０３－５４３１－３５２８

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　☆