

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)

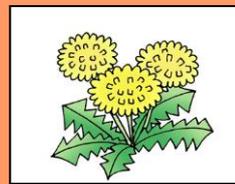
〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

03-5431-3527

第33号

令和3年 春



若林地区にお住まいの皆様、若林あんしんすこやかセンターは昨年、若林1丁目に新設された若林複合施設に移転し、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一体化しました。

地域の身近な「福祉の相談窓口」として、高齢者、難病や障害を抱えた方、子育て世帯等で生活上的様々な困りごとを抱えた方の相談を三者が連携してお受けしています。どこに相談したらいいのかな？と迷ったら、ぜひお気軽に若林複合施設にお立ち寄り下さい。相談内容に応じた情報提供や、適切な相談支援先へおつながります。今年度もよろしくお願いいたします。

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

若林あんすこ活動報告

2月16日(火) 若林複合施設活動フロアーにて、『今日からできる誤嚥性肺炎予防』をテーマにいきいき講座を開催しました。

講師の真岡言語聴覚士より、誤嚥性肺炎原因の説明後、予防運動として①ゆっくり深呼吸 ②首・肩のストレッチ ③頬・舌の運動 ④発音練習(パカラ) ⑤喉の筋力強化を皆さんと一緒におこないました。

『先生の資料を見ながら運動を続けたい』と意欲的な感想をいただきました。



3月9日(火) 若林複合施設活動フロアーにて認知症サポーター養成講座を開催しました。

前半は認知症についての座学、後半は住民主体型地域デイサービス金曜倶楽部の代表である加納美津子さんからご自身の介護体験を含めたお話しがありました。最後は参加者全員で体操を行い、皆さんの笑顔が見られる会となりました。



3月25日(木) 若林複合施設活動フロアーにて、『ボッチャをみんなで楽しもう』いきいき講座を開催しました。

露崎・手塚講師の指導のもと、赤・青の2チームでボールを投げたり転がしたりして競い合いました。ルールも分かりやすく、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるスポーツです。「またやってみたい。」

「地域で楽しめるところが欲しい。」「またみんなでやりましょう。」等々、皆さんから感想をいただきました。



3月23日(火) 若林複合施設活動フロアーにて、ボランティア交流会を開催しました。あんしんすこやかセンター主催の講座や地域のイベント、見守りの活動に日頃からお力を貸していただいておりますが、この1年はコロナ禍でほとんどの活動が中止や規模を縮小した形でした。それでもまた4月以降も「地域の中で何かできることがあれば」と全員の方が継続してくださり、前を向いてできることから、という言葉にとっても励まされました。

一日一日、出会いを大切に、地域の中であんしんすこやかセンターも力になれるよう努めていきたいと思いました。



地域の活動の場について

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みをしていた若林地区のサロン・ミニデイ・子育てサロンの中で、活動を再開している所もあります。

また、5月から休館予定のひだまり友遊会館で活動しているサロン・ミニデイ・子育てサロンで、すでに活動場所を移して活動している所や、活動場所を移す予定の所もあります。

※詳しくは社会福祉協議会若林地区事務局までお問合せ下さい。



～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。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： 若林複合施設 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。

二部制になりました！

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： 若林複合施設 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。

講師：本杉先生（左）

アシスタント：本田さん（右）



★あんしんすこやかセンターに立ち寄っていただく（または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、介護予防手帳などをお渡します！！



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。

お問い合わせ・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 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

<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）