

若林あんすこレター

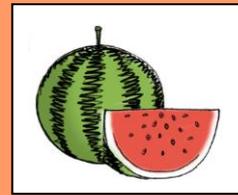
編集 若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

第34号

令和3年 夏



家族介護者の会にお気軽にご参加下さい!



男性介護者同士だから
気軽に話が出来た。
いろいろなアドバイス
が聞けて助かった。

一人で留守番ができ
ない認知症の夫も一
緒に参加出来たので
続けることができました。
話を聞いてもらいホッとできる時
間でした。



一対一でゆっくり話を聴
いてもらい、気持ちが落
ち着いた。区や地域の情
報も聞くことができ、
今後の参考になった。



家族介護者の会は、高齢者や認知症の方などを介護されているご家族同士が語りあうことにより、介護に関する知恵や経験を共有したり、日頃の思いを共感したりすることで、介護のヒントや安心感を得られる場です。若林あんしんすこやかセンターでは月に1回、家族介護者の会「シュガータイム」を開催しています(詳細は3面をご覧ください)。世田谷区では、あんしんすこやかセンターが主催する会の他に、各総合支所で開催している会や、区民の方が開催している会などさまざまな介護者のための会があります。詳しくはあんしんすこやかセンターまでお問い合わせください。

若林あんすこ活動報告

6月21日(月)若林複合施設活動フロアにて、『介護予防を始めませんか』のテーマでいきいき講座を開催しました。区の保健師からフレイルについて、管理栄養士から食生活チェックシートにチェックしながら、食事や栄養素のお話がありました。その後、自分の生活を振り返りながら、日頃の介護予防の取り組みを記録できる「介護予防手帳」を使って6か月後、1年後のいきいき・わくわくプランを立て、発表していただきました。コロナ禍であってもできることから、またどんな形でも社会参加が大切であることを伺いました。



6月14日(月)社会福祉協議会若林地区事務局・若林あんしんすこやかセンター共催で「若林複合施設にいらっしゃいませんか?」を開催しました。若林複合施設3階活動フロアにて、ラジオ体操を行い、若林あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会若林地区事務局の資料掲示や、休憩コーナーで相談を受け付けました。参加者10名が、ラジオ体操のミニアドバイスを受けた後、ラジオ体操等で指先や背筋が伸び、心地よい汗をかかれました。



～今後の講座のお知らせ～

いきいき講座について



秋ごろ、在宅避難をテーマにした防災についての講座と、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制度である「あんしん事業」についての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。

皆様の生活を支える情報コーナー

✦ 高齢者見守りステッカー

認知症により外出先から帰れないなどの不安がある方に、登録番号と高齢者安心コールの連絡先を記載しているステッカーを配布します。

杖等の身の回りの物に貼り付けることで、警察等に保護された際、迅速に緊急連絡先に連絡することができます。

【対象者】

下記のいずれにも該当する方

- ①要介護1以上の認定を受けている方
- ②認知症により外出すると戻れないことが「ときどきある」や「常にある」状態の方

【利用料】 無料

【申込窓口】

高齢福祉課

高齢者安心コール 電話 03(5432)1010

(実物大)

こちらの番号登録から緊急連絡先へご連絡します。



～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～1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。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）



地域知っとく情報

熱中症予防に「お休み処」をご利用下さい

◆区では、暑い日に買い物や用事等で外出する際に、公共施設等で気軽にお休みいただける「お休み処」を開設しています。若林複合施設も「お休み処」です。

◆熱中症予防にはこまめな水分補給が大切です。「お休み処」では、休憩と、施設によっては水分補給ができます

◆「お休み処」の場所、熱中症予防のポイントや注意事項などの情報を盛り込んだ「せたがや涼風（すずかぜ）マップ」をあんしんすこやかセンターで配布しています。ご希望の方はお声かけください。

黄色の「のぼり」が目印です



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）