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３７号
令和４年　春

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いつでも、お電話、またはお気軽にお立ち寄りください。新入職員を迎え、職員７名で新年度をスタートしています。
今年度もどうぞよろしくお願い致します。

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・中村・前川）

若林あんすこ活動報告

ボッチャ

３月 30 日（水）若林まちづくりセンター３階活動フロアーにて、若林児童館・社会福祉協議会若林地区事務局・若林まちづくりセンター・若林あんしんすこやかセンターの四者合同企画による「みんなでボッチャを楽しもう！」を開催いたしました。今年度２回目となり、今回は児童５名も参加して、チーム対戦で体験しました。

小学生より「初めてやったが楽しかった。」「もっと上手くなりたい。」、高齢者の方から「子供と一緒にできて楽しかった。」などの感想をいただきました。

シュガータイム（ツボ押し）

３月 18 日（金）若林まちづくりセンター３階活動フロアーにて、『自分でできる簡単ツボ押し！』講座を開催しました。

腰痛・肩こり・ストレス解消に効果のある簡単なツボ押しを、参加者お一人お一人が、講師からツボの箇所を確認しながら体験することができました。

介護をするご家族がリフレッシュする時間となり、ご自宅でもツボ押しができるよう資料を持ち帰っていただきました。

今後も介護するご家族にお役に立てる講座を企画したいと考えています。

ボランティア交流会

３月 29 日（火）若林まちづくりセンター３階活動フロアーにて、ボランティア交流会を開催しました。コロナ禍２年目の今年度は、換気や消毒などの感染対策をすることで、昨年度よりもボランティアの方に活動いただく機会が増えました。

交流会では、ボランティアを始めた経緯やボランティアをしていて思うことなど自由にお話しいただきました。お話の中で、地域とのつながりを大切にして地域と溶け込み、橋渡しができるような存在でありたいというボランティアの方の思いを聞くことができました。あんしんすこやかセンターは、このような思いを大切にし、今後も地域の活動にご協力いただけるよう努めていきます。

★世田谷区が実施している高齢者福祉サービスや介護保険を中心にまとめた「せたがやシルバー情報」世田谷区で利用できる介護保険外のサービスをご紹介しているリーフレット「生活の『困った』をお手伝い」、をあんしんすこやかセンターでお渡ししています！！

リーフレットは

①「家事の困った」編

②「見守り・道迷い・防犯の困った」編

③「居場所・交流の困った」編

④「お金の管理・手続きの困った」編

と困りごとを４つに分け、介護保険外のサービスの中からピックアップしてご紹介しています。

～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：　原則偶数月第３金曜日　午後１時30分～2時30分
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
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　：　若林まちづくりセンター 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。

体操の様子

あなたのまわり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？

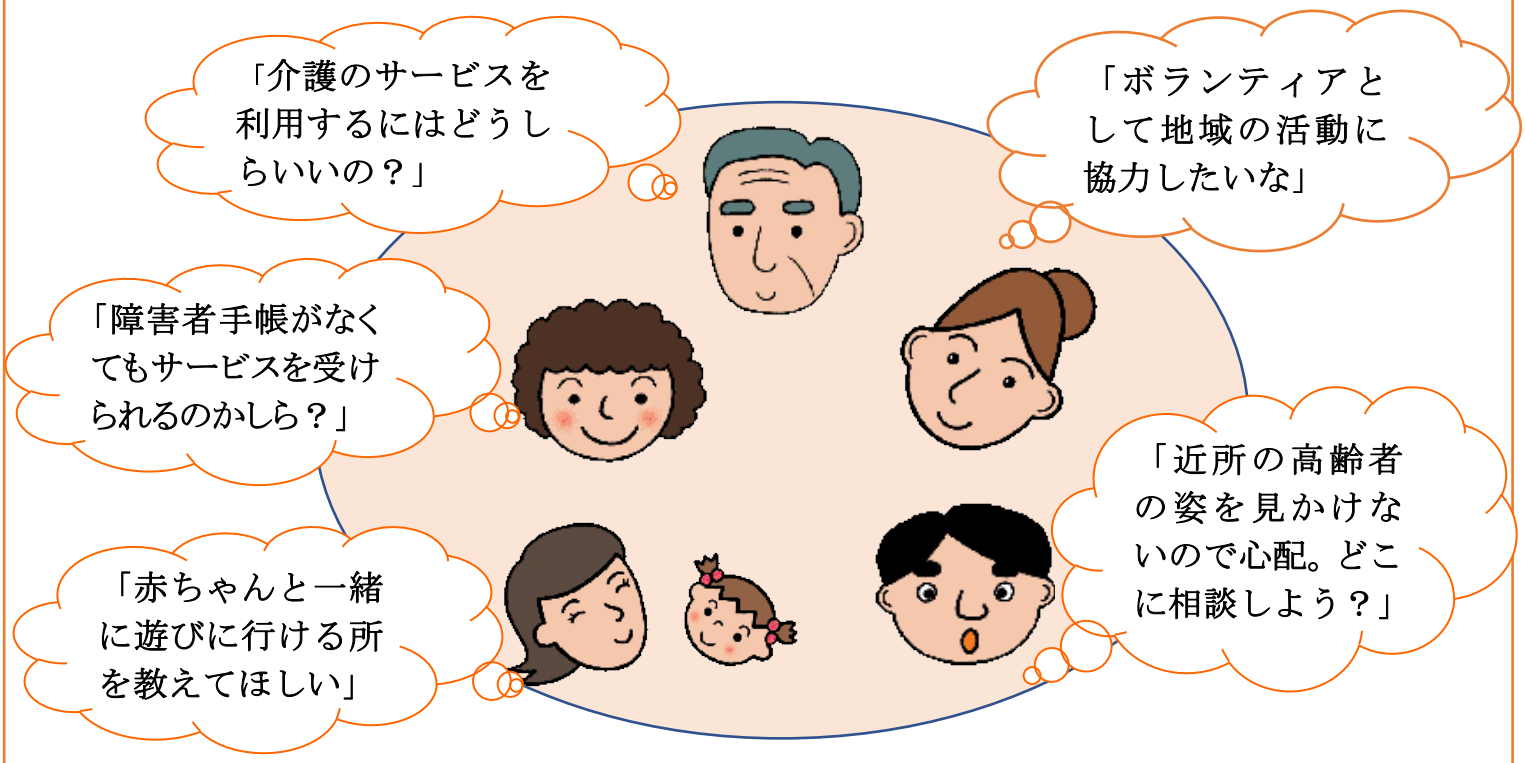
例えばこんなこと
ありませんか？

- 最近近所のおじいちゃんに会えない。元気にしてるかな。
- 隣のおばあちゃん認知症が進んできて、家族の人も介護疲れが溜まっていそう。
- 怒鳴り声や大きな音が聞こえる。
- 様子が変で気になるけど余計なお世話かもしれないし・・・

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。上記のよう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。
※ご相談の秘密は厳守いたしますので安心してご相談ください。

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.koureikyou.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）