

若林あんすこレター

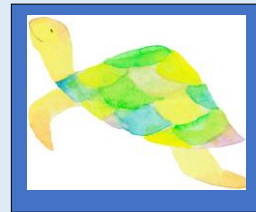
編集 若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
(社会福祉法人 こうれいきょう)

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

第42号

令和5年 夏



「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」を知っていますか？

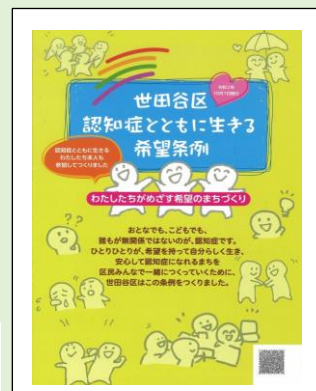
「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」は、令和2年10月1日に施行されました。超高齢化の現在、誰もが無関係でないのが認知症です。だれでも、いつかは認知症になる可能性があります。

この条例は「認知症になったとしても、ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、安心して暮らせるまちづくりを区民みんなと一緒に作っていこう。」ということを目指しています。あんしんすこやかセンターでは、条例のパンフレットを配布しています。パンフレットには、どんな条例なのか、どのように作られたのか、大切にしている視点や「なぜ、認知症についての考え方を変えていくことが必要なのか」が書かれています。

もっと詳しく学んでみたい、何か自分にもできることはないかとお考えの方、あんしんすこやかセンターでは下記のようなアクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）を開催しています。ご興味のある方はあんしんすこやかセンターまでご相談ください。



こちらの二次元コード
からもご覧になれます。



4月13日（木）に世田谷図書館の司書さん向けにアクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）を開催しました。

「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」、また認知症当事者の方のお話の動画を見ていただいたあとに、それぞれ自分事として認知症について思っていること、イメージや自分が大切にしていきたい暮らし方や、続けていきたい事などを発表していただきました。20代から50代の参加者の方から様々な感想、ご意見が出ました。皆さん図書館でお仕事をされているので、認知症の方に限らず、お子さんから高齢の方まで他愛もない話ができる場や大人も参加できるお話会やいつも笑顔で利用者の方に接していきたいなど、これから取り組んでいきたいことを話してくださいました。世田谷図書館には、認知症関連コーナーもありました。



若林あんすこ活動報告



いきいき講座 「栄養」を開催いたしました！

「夏の暑さに負けない！知っておきたい栄養について」をテーマに、機能訓練型認定栄養ステーションの管理栄養士の米山久美子氏に講義していただきました。6月30日（金）・7月21日（金）の2回シリーズで、脱水や食欲が落ちるこの時期におすすめのメニュー、口の渇きなど参考になる内容でした。食事の量が少ない時には、うまく間食を取り入れることが効果的との説明に参加者の方は大ききうなずかれています。

老いも若きもホッとできる場所 ハートふるカフェ

若林5丁目にある地域密着型特別養護老人ホーム「ハートフル若林」の地域交流室で月に1回、つながりの場所としてカフェを行っています。あんしんすこやかセンターの職員もいますので困りごとの相談もお聞きします。事前申し込みはいりません。どなたでも参加できます。一緒にのんびり過ごしませんか？
日時：原則毎月第1金曜日 14時～15時30分
参加費：200円（お茶・お菓子・保険代として）



暑い夏を乗り切ろう！



黄色いのぼりが
目印です！

令和5年6月15日（木）～9月30日（土）
上記の期間、世田谷区では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。若林まちづくりセンターも「お休み処」となっています。
あんしんすこやかセンターでは「お休み処」等の施設の情報や熱中症予防のポイントが書かれている「せたがや涼風マップ」をお渡ししています。また室内の温度がわかりやすく表示されている「熱中症予防シート」も配布しておりますので是非ご利用ください。



～シュガータイム（家族介護者の会）～

悩みごとや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。申し込みは不要です。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

問い合わせ先：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）



*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

今年度より1部制になっています。

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：午後2時00分～4時00分（120分）

定 員： 19名 参加費：無 料 ※1回だけでも、連続しての2回でも参加可能です

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー

持ち物等：水分補給用の飲み物 介護予防手帳 筆記用具 マスク

*動きやすい服装でお越しください

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）

※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。

引き続き、感染予防にご協力ください

○マスク着用にご協力をお願いします。

（運動時に呼吸を止めないための声出しなどあり）

○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。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。



今後のいきいき講座のご案内



「楽しいふるしきの包み方とエコな暮らしについて」、ますます巧みになっている「悪質商法の対処の仕方について」の2つを学べる講座を開催します。9月下旬に開催予定です。



7月に行ったデジタル講座の2回目を12月に開催予定です。スマホの基本的な使い方やLINEの使い方、セキュリティについてなどをご自身のスマホを使って学びます。

※2つの講座について詳細が決まりましたらまたお知らせします。

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）