

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）

第44号

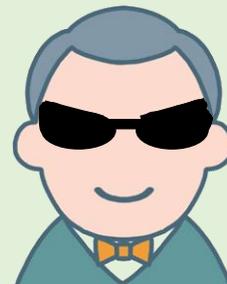
令和6年 冬



強引な訪問購入にご注意！

【事例】 「どんな不用品でも買い取ります」と女性から電話があり、古着の買い取りを依頼した。

その後、男性が訪問してきて「貴金属も買い取る」と強引に言われ、怖くなって、古着と一緒に指輪やネックレスを渡してしまい、非常に安い価格で買い取られてしまった。



- 【対策】
- ①突然、電話や訪問をしてきた業者は家に入れない。
 - ②貴金属の売却を迫られても必要がなければ断る。
 - ③売却する際は契約書や受け取り内容をよく確認する。
 - ④訪問購入はクーリング・オフができる場合があるので消費生活センターへ相談する。

世田谷区消費生活センター

相談専用電話 03-3410-6522

高齢者専用電話（65歳以上） 03-5486-6501

相談日時 月曜～金曜（電話・来所）午前9時～午後4時30分

土曜（電話のみ）午前9時～午後3時30分

世田谷区太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎3階

※日曜・祝日は国民生活センター消費者ホットラインにご相談ください。

ホットライン電話：188 午前10時～午後4時

若林あんすこ活動報告



11月17日(金)、ハートふるカフェの運営メンバーとボランティアの学生、若林地区で働くケアマネジャー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)を行い、若林地区社会福祉協議会、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの方々にも出席していただきました。参加者には「認知症とともに生きる希望条例」に触れていただき、みんなが暮らしやすい街にするためにできることはないかを考え、様々なアイデアを共有する事が出来た講座となりました。

12月12日(火)、地域密着型特別養護老人ホーム「ハートフル若林」の地域交流室にて区民の方向けの「スマホを学ぶカフェ」を開催しました。地域交流室は写真のようにカフェのような雰囲気です。同世代の方々の自主グループ「経堂ICT同好会」の方に講義をしていただき、その後ボランティアと一緒にお茶とお菓子とともに「お互いに教え合い」ながら、自然と交流が行われていました。「楽しかった」「また参加してみたいです」などの感想をいただきました。



1月15日(月)、若林まちづくりセンター3階活動フロアにて、臨床心理士の先生をお招きし「高齢期を豊かに過ごすために～認知症の心理～」をテーマに講座を開催しました。自分や家族が認知症と診断されたら…その時、あなたはいかに生きるかとの問いかけが冒頭にありました。認知症の方は忘れる自覚があったり、周りの人が混乱しないよう良かれと欲していることが、本人を傷つけてしまっているなど、事例を通して、認知症の方の心模様を考える時でした。コミュニケーションは変わらず接したり、安心感を紡いでいけるよう慌てず、動揺せずに伝えることを心がけるなど、自分がしてほしい接し方を心がけていきたいと思う講座でした。

大正9年生まれの103歳。あんしんすこやかセンターのサポートやヘルパー・デイサービスなどを利用しながら、地域で暮らされています。足立さんのお元気の秘訣を伺いました。

ご出身・世田谷に住んでどれくらいになりますか？

新潟県出身。6人きょうだいの2番目です。昭和26年に結婚して世田谷に引っ越してきました。

毎日必ずやっていることはありますか？

毎朝起きてから仏壇に手を合わせた後、15種類の体操をしています。

どんな所にお出かけをしていますか？

バスを乗り継ぎ、お寺にお参りしています。

三軒茶屋のおすすめスポットを教えてください。

昔は家の周りは大根畑でしたが、かなり変わりました。おすすめスポットは遊歩道です。お手入れをしてくれる人がいるのでお花がとてもきれいです。

大切にしていることを教えてください

人から親切にしてもらって嬉しかった事など、日々日記の代わりにメモをつけています。(文章ではなく素敵な俳句でした)

「足立さんと会うとパワーをもらえます」と言ってもらえるのが嬉しいです。



～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

2月は16日午前11時～12時になります

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

10月よりおもりをつけた体操が始まりました！

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。

10月より、腕や足におもりをつけて上げ下げするやさしい運動が始まりました。

痛みがあるなどおもりをつけて行うことが難しい方は、おもりをつけずに行っていただきます。

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）

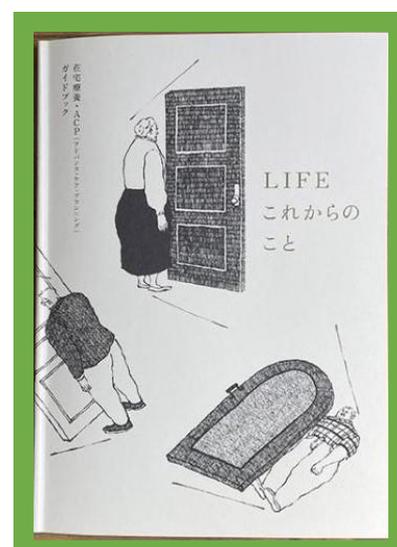
○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

○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。



在宅療養・ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ガイドブック「LIFE これからのこと」のご案内

医療や介護を受けながら、住み慣れた自宅で生活する「在宅療養」と、もしもの時に自分が受けたい治療やケアを医療・介護関係者や信頼できる家族パートナーなどの身近な人と話し合うACP（アドバンス・ケア・プランニング:人生会議）について考えるきっかけとしていただくため、区ではガイドブックを作成しました。ガイドブックは各地区のあんしんすこやかセンターにて、無料で配布しておりますので、どうぞご利用ください。



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。

「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？」

「赤ちゃんと一緒に遊びに行ける所を教えてください」

「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？」

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



【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）