

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45号

令和6年 春



職員紹介

上段左より

たつみ
巽 / 看護師

小林 / 主任ケアマネジャー

こが
古閑 / 主任ケアマネジャー

前川 / 看護師

下段左より

浅井 / 看護師

奥村 / 社会福祉士

増田 / 社会福祉士



若林あんしんすこやかセンターは、若林、三軒茶屋2丁目にお住まいの方の「身近な福祉の相談窓口」です。若林複合施設（若林1-34-2）1階にて、高齢者に関する相談の他、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。

介護保険や区の保健福祉サービスの相談や申請の他、住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく生活を送れるよう介護予防の講座・教室や地域の活動もご案内しています。お気軽にご相談ください。

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

あんすこ活動報告



ボッチャ交流会

2月3日に若林まちづくりセンター活動フロアにてボッチャ交流会を行いました。ボッチャはヨーロッパで生まれ、パラリンピックの正式種目になっているスポーツです。小学生から高齢者まで幅広い年齢層が集まり、和気あいあいとした雰囲気の中でゲームを楽しみました。

世田谷中学校 アクション講座(世田谷版認知症サポーター養成講座)

3月12日に世田谷中学校3年生を対象に、アクション講座(世田谷版認知症サポーター養成講座)を行いました。卒業を控えた3年生からは真剣な表情が見られ、講座終了後のアンケートでは「認知症に対するネガティブなイメージが変わった」「好きなことを共有して一緒にやってみよう」など、たくさんの感想をいただきました。認知症になってもならなくても、安心して暮らせるまちづくりを、多世代の皆さんと一緒に目指していきたいと思えます。



ボランティア交流会

3月29日に若林まちづくりセンター活動フロアにて日頃あんすこの活動に協力くださっているボランティアの方々の交流を目的にボランティア交流会を開催しました。前半は、訪問看護ステーションの理学療法士の先生に、誤嚥についての講義をしていただきました。後半は、昨年度のそれぞれの活動内容を共有し、今年度地域でどんな活動をしていきたいかを皆さんでお話ししました。今年度もそれぞれのペースや思いであんすこの活動にご協力いただきます。



例えばこんなこと
ありませんか？



あなたのご近所に気になる方はいませんか？

- ・最近、近所のおばあちゃんを見かけないけど元気になっているかなあ？
- ・となりのおじいちゃん、認知症が進んできて、家族の人の介護疲れがたまっていそう。
- ・怒鳴り声や大きな声が聞こえる。
- ・様子が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ことがございましたらあ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。

～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

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。

腕や足におもりをつけて上げ下げするやさしい運動をします。

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、連続しての参加も可能です

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、感染予防ご協力にください

○マスク着用にご協力をお願いします。

○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。

○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。



介護予防手帳をご存知ですか？

介護予防の必要性とは：体や頭を使わない生活は、筋力や体力、気力が低下してしまいます。介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないようにまた支援が必要な人も今の状態を維持、改善していけるようにする取り組みです。

介護予防手帳は、自分自身が健康に配慮した生活を送りながら、「セルフマネジメント（自己管理）」をできることを目的としています。介護予防手帳はあんしんすこやかセンターでお渡ししています。

ぜひ手に取ってみませんか？ 活用のご説明もさせていただきます。



