

わたしのまちの



あんしんすこやか

平成26年度 代沢あんしんすこやかセンター職員のご紹介

平成26年4月からの代沢あんしんすこやかセンター職員の顔ぶれをご紹介します。産休・育休から復職した小金寛子と、新規入职した杉村恵子が加わった総勢6名です。これからも高齢者の皆さまが健康で安心して住み続けられる地域づくりを目指して職員一同、頑張っています。どうぞよろしくお願い致します。簡単に自己紹介します♪(出身地・趣味)

くろかわ かよ
黒河佳代

(保健師) 愛媛県
フラダンスを時々踊ります

かんの たけお
菅野岳雄

(管理者) 東京都
いつも自転車に乗ってます

ほしの しおこ
星野紫緒子

(介護支援専門員) 北海道
ジムで筋トレをしています

こがね ひろこ
小金寛子

(社会福祉士) 東京都
お茶をしてほっとする事

新人

すぎむら けいこ
杉村恵子

(介護支援専門員) 岩手県
ヨガと登山をしていましたが...

しんま あやこ
新間章子

(社会福祉士) 静岡県
アコーディオン修行中!

「あんしんすこやかセンター」ってどんなところ?

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)は、高齢者の方々が住みなれた地域で安心して暮らせるように総合相談・介護予防・もの忘れ相談・権利擁護など様々な支援を行う身近な相談窓口として世田谷区が設置したものです。

日常生活や健康に関するお困りごとなど、お気軽にご相談ください! ※裏面もご覧下さい

～活動報告～ 春の「血管年齢測定会」を開催しました！

4月22日（火）、春の「血管年齢測定会」を代沢まちづくりセンター・2階活動フロアで行い、87名の方にお越しいただきました。

たくさんのご参加ありがとうございました！

当日は簡易測定器にて血管年齢の測定を行い、事前に回答いただいた生活に関するアンケートをもとに健康相談をさせていただきました。

次回の「血管年齢測定会」は9月の開催を予定しております。日程等の詳細については

決まり次第、代沢あんしんすこやかセンターの広報紙・ホームページ・事務所前の掲示板・区の広報掲示板等でお知らせいたします。



「代沢はつつ介護予防講座」を開催しています！

「代沢はつつ介護予防講座」は65歳以上の区民の方ならどなたでもご参加いただける介護予防のための運動教室です。

講師による介護予防のヒントのお話を聞いたり、椅子に座ったままできる筋力アップ体操の指導を受けたりすることができます。

予約不要、1回だけの参加も可能ですので興味のある方はお気軽にご参加下さい！



◆場 所：代沢まちづくりセンター・2階活動フロア

住所 代沢3丁目27-3

◆開催日：毎月第1・第3木曜日の午前10時から

◆参加費：無料

※月によって開催日・開催回数に変更となる場合があります。詳細な日程については代沢あんしんすこやかセンターまでお問い合わせ下さい。

「認知症」について学んでみませんか



「認知症サポーター養成講座」を受けて認知症とその予防法を知り、地域の中でお互いが見守り、支えあう支援者(サポーター)になりませんか？

代沢あんしんすこやかセンターでは今年度、「認知症サポーター養成講座」を定期的を開催します。講座では認知症について正しく理解していただくために、認知症という病気の基礎知識や認知症の人との接し方などを講義やビデオでご説明いたします。参加費は無料、お一人でも大丈夫ですので、興味のある方はお気軽に代沢あんしんすこやかセンターまでお問い合わせ下さい。



生活に役立つお知らせ・情報を発信しています！

代沢あんしんすこやかセンターでは事務所前の掲示板・パンフレットスタンドにて健康や介護、日常生活に役立つ講座やイベントの開催案内をはじめとした各種情報を日々、発信しています。北沢川緑道に面しておりますので、お散歩ついでにぜひお立ち寄りください！

◆代沢あんしんすこやかセンター所在地：代沢 5-3-20-101 ※地図はこちら



事務所前外観です。
日々、新鮮な情報を
発信していけるよう
努めています。

代沢あんしん
すこやかセンター



代沢あんしんすこやかセンターの ホームページをぜひご覧ください！

ホームページにイベントや講座のご案内・活動報告・ニュース・広報紙等、掲載しています。パソコンなどお持ちの方は、こちらをぜひご覧ください。

【代沢あんしんすこやかセンター】で検索してみてください

<http://daizawahoukatu.foryou.or.jp/work.php?id=w039>



Twitterも
つぶやいて
ます！

「あんしんすこやかセンター」にはこんな相談ができます！

「自分自身のこと」「家族のこと」などで 気になっていることはありませんか？

●自分自身のこと●

「最近足腰が弱ってきた
気がする。元気で健康な
生活を続けたいのだが…。」



●家族のこと●

「最近、親のもの忘れが
多くなり心配だ。
認知症だろうか。」



●身近な方のこと●

「いつも買い物に来る
高齢者を最近見かけないので
心配だ。」



●介護保険や 区のサービスの こと●

「介護保険のサービスを
利用したいが、どうしたら
よいか…。」



「あんしんすこやかセンター」へご相談ください

ご家族の方、近隣の方、どなたでもご相談いただけます。

介護に関するだけでなく、健康・医療・福祉や生活に関することについて一緒に解決策を考えます。

介護・医療・福祉の専門職が各々の専門分野を活かし、連携してご支援いたします。
相談に関する秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください！

(代沢あんしんすこやかセンターの担当区域は代沢1~5丁目、池尻4丁目33~39番です)



編集・発行 代沢あんしんすこやかセンター

TEL:03-5432-0533 FAX:03-5433-9684