代沢あんしんすこやかセンター 広報紙

地 域 の 高 齢 者 の 身 近 な 相 談 窓 口

あんしんすこやか

2015年 夏号

代沢あんしんすこやかセンター職員　変更のお知らせ

異　動

５月より奥沢あんしんすこやかセンターに異動となりました。
平成２５年３月から２年あまり、皆様の温かいご支援やお力添えを頂き、様々な活動や貴重な体験をさせて頂きまして本当にありがとうございました。代沢地区がこれからも、住みよく安心な街であることをお祈りしております。



黒河　佳代

新しい職員のご紹介

代沢あんしんすこやかセンターに５月より配属になりました、
看護師の　鹿野　幹子（しかの　もとこ）と申します。



同じ世田谷区内の、深沢あんしんすこやかセンターより異動してまいりました。世田谷区に住んでいますが、代沢地区は初めてなので、地域の皆様方にご指導いただければと存じます。よろしくお願いいたします。

６月より板橋区の地域包括支援センターから異動してまいりました
社会福祉士の　鈴木　かづみ　と申します。
埼玉県から遠距離通勤しております。
早く世田谷区に慣れて、皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



裏面もご覧ください。

北沢八幡神社にて　筋力アップ教室 開催中

区の介護予防事業である、元気生活のための「筋力アップ教室」が５月より始まりました。開催期間は春と秋の２回あり、それぞれ３カ月間にわたって運動機能の向上を図ります。内容として、イスに座ったまま下肢の筋力を鍛えたり、脳トレーニングをしながらの歩行訓練などがあります。





次回のお知らせ

9月30日～12月16日　（全12回）
毎週水曜日　午後1：30　～　3：00

※参加にあたっては、一定の要件があります。
ご希望の方はお気軽に「あんしんすこやかセンター」までお問合せください。

「栄養講座＆会食会」開催しました

６月１６日（火）代沢地区会館にて「栄養講座＆会食会」を開催しました。
餃子の皮作りは初めて！という方がほとんどで、管理栄養士の指導の下、生地を麺棒で薄く伸ばす工程では、真剣そのもの。口数が少なくなるほど熱心に作業をされていました。
参加された方の中には「引っ越してきたばかりだったので、とても楽しく参加させていただきました」とコメントをいただき、地域活動の大切さを改めて感じさせられました。

メニューは・・　◆皮から手作り餃子　◆なすと玉ねぎのポン酢サラダ
◆キュウリとみょうがの即席漬け　◆アップルパイ





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