

若林あんすこしター

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47号

〒154-0023

世田谷区若林1-34-2

令和6年 秋



「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、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。」ということを目指としています。

施行されてから4年が経って、若林地区には、「老いも若きもホッとできる場所」として「ハートふるカフェ」が令和5年6月にオープンし、1年が過ぎました。

あんしんすこやかセンターで開催した「アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）」を受講し、賛同してくださった方と一緒に運営しています。

あんしんすこやかセンターでは、希望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。一度お手に取ってみませんか？

そして、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「アクション講座（世田谷版認知症サポーター養成講座）」（随時）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。

*** 世田谷区認知症在宅
サポートセンターの
ホームページはこちら↓**

<https://setagaya-ninsapo.jp/>

老いも若きもホッとできる場所
ハートふるカフェ
人と触れ合える場所、やさしい心と出会う場所、つながりの場所として「ハートふるカフェ」を開催します。いっしょにおのんびり過ごしませんか？
専門の職員もいますので、お困りごとの相談もお願いします。どなたでも参加OKです。事前申し込みは不要です。
開催予定日：原則毎月第1金曜日 14時～15時30分
令和5年 3月1日・4月5日・5月10日(第2週)
6月7日・7月5日・8月2日・9月6日
10月4日・11月1日・12月6日
令和7年 1月10日(第2週)・2月7日・3月7日
場所：地域密着型特別養護老人ホーム ハートフル若林 福成文庫室 世田谷区若林5丁目38-20
参加費 200円(お茶・お菓子 別途代別として)
主催：若林地区アクションチーム
協力：若林まちづくりセンター
社会福祉協議会 世田谷地区事務局
若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)
三野茶屋町会・若林町会
お問い合わせ 若林あんしんすこやかセンター 03-5431-3827



こちらの二次元コード
からもご覧になれます

世田谷区
認知症とともに生きる
希望条例
認知症とともに生きる
希望条例
わたしたちがめげず希望のまちづくり
おとんでも、こどもでも、誰もが関係ではないのが認知症です。ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、安心して認知症になれぬまちを、区民みんなと一緒につくっていくために、世田谷区はこの条例をつくりました。

あんすこ活動報告



いきいき講座 「かかりつけ薬局とかかりつけ薬剤師について」

10月9日（水）若林まちづくりセンター3階活動フロアにていきいき講座を開催しました。講師に管理薬剤師の先生を迎え、かかりつけ薬局とかかりつけ薬剤師についてお話しいただきました。かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師を持つ大きなメリットは、1つの薬局の1人の薬剤師に患者さんの情報が集約され、薬の情報をまとめて管理してもらえることで、安心して相談ができることだと話されていました。ジェネリック医薬品についてのお話もしていただき、参加者の方から、かかりつけ薬局やお薬についての質問やご意見が多数あがり、活発な意見交換の場となりました。



ゆったり、のんびりお話ができる場所 「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職員もいますのでお困りごとの相談もお聞きできます。事前のお申込みはいりません。どなたでも参加できます。お菓子や飲み物を召し上がりながら、ゆっくりお話ししませんか？
日時：原則毎月第一金曜日 14:00～15:30
参加費：200円（お茶・お菓子・保険代として）



今後のいきいき講座のご案内



いきいき講座「足りていますか？栄養」

※申し込み受付中！！ 申し込み先：若林あんしんすこやかセンター ☎ 03-5431-3527

11月19日（火）に開催予定です。知っておきたい低栄養とその予防について管理栄養士さんによる講座です。“野菜摂取量推定機器”なども使用する予定です！



第2弾 スマートフォン講座

第2弾 スマートフォン講座を今年度内に開催予定です。ご自身のスマートフォンを持って一緒に外を歩きながら「せたがやデジタルポイントラリー」のラリースポットを巡ったり、スマートフォンを使って楽しい時間を過ごせる講座を企画中です！

※この講座については詳細が決まりましたらまたお知らせします。

～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

会 場：若林まちづくりセンター 3階活動フロア 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。

日 時： 原則第2・4木曜日 時 間：午後2時00分～4時00分（120分）

定 員・対 象： 19名・65歳以上の若林地区にお住まいの区民の方 参加費：無 料

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロア

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。

○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。



健康への一歩は、1日1回のお出かけから。

世田谷デジタルポイントラリーに参加しませんか？

スマートフォンを持って、区内の協力店舗や施設(約280か所)をまわり、ポイントを集めて楽しむイベントです。貯まったポイントは、せたがやPayのコインと交換できます。毎日の「ちょこっと外出」をきっかけにがんばりすぎないペースで、楽しく元気シニアを目指しましょう！

お申し込みは、Web申請や説明会で承っています。

専用コールセンター

平日午前9時から午後5時 03-6744-5359



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。

お問い合わせ・ご相談は・・・

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

『若林あんしんすこやかセンター』で検索

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。

社会福祉法人こうれいきょうのホームページをご覧ください



【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）