

# 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（若林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

03-5431-3527

第48号

令和7年 冬



## 不審な電話にご注意！

個人情報を知ってしまうと、

振り込め詐欺や強盗のターゲットにされてしまうかもしれません

【事例】NTT をかたり「2時間後に電話が使えなくなる、オペレーターと話したい方は1番を押すように」という自動音声ガイダンスの電話が自宅にかかってきた。心配になって1番を押すとオペレーターとつながり、住所、氏名、年齢を聞かれたので伝えてしまった。



- 【対策】
- ①非通知や知らない番号からの電話には慎重に対応する。
  - ②自動音声ガイダンスの電話はすぐに切る。
  - ③資産状況や住所、氏名、生年月日等の個人情報を聞かれても絶対に教えない。
  - ④不安に感じたら消費生活センターや警察に相談する。

### 世田谷区消費生活センター

相談専用電話 03-3410-6522

高齢者（65歳以上）専用電話 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。

### 国民生活センター消費者ホットライン

電話：188 午前10時～午後4時 日曜・祝日

# あんすこ活動報告



## 「ハートふるカフェ」クリスマスイベント開催！！

12月6日（金）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「ハートふるカフェ」を開催しました。

今月はクリスマスイベントとして、若林まちづくりセンター元所長さんによるクラリネットの生演奏が行われました。懐かしい童謡、歌謡曲、映画音楽など様々な曲を演奏してくださり、皆さんも口ずさんでいらっしかったです。また、演奏だけでなく、曲に関するエピソードも話してくださり、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。音楽っていいですね～



## ボランティア交流会

12月5日（木）三軒茶屋にある喫茶店をお借りして、若林あんしんすこやかセンターの活動に登録していただいているボランティアさんの交流会を開催しました。

1部は、アコーディオン演奏の方をお招きし、ハンドドリップの美味しいコーヒーをいただきながら、演奏に合わせて懐かしい歌謡曲や童謡を歌っての楽しい時間でした。2部では、参加してくださっている皆さんでおすすめの地域情報や、「地域にあったらいいな。何から始める？」のテーマで、活発な意見交換がなされ、皆さんが地域の力となってくださっていることを強く感じた会となりました。



## アクション講座 世田谷図書館

1月9日（木）世田谷図書館にお勤めの皆さん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）を開催しました。

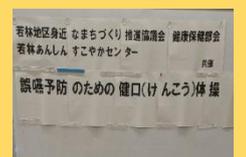
「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」についての説明、認知症当事者の方の動画を見ていただいた後に、認知症についての皆さんのイメージ、自分がこれからも大切にしたい暮らし方について、世田谷図書館という職場で誰と、こんな活動ができたらいいなと思うことを考えていただきました。図書館に認知症かなと思われる方が来所され対応に悩むことがあるということで、対応のヒントとなるお話もさせていただきました。皆さん熱心に取り組まれました。



## いきいき講座 ～健康長寿の鍵は口の健康～

1月14日（火）若林まちづくりセンター3階活動フロアにてまちづくりセンターと共催でいきいき講座を開催しました。

講師に言語聴覚士の先生を迎え、お口の健康についてお話していただきました。お口の役割は「噛む」「飲み込む」「話す」というものです。このお口の機能が衰えることをオーラルフレイルといい、オーラルフレイルの人は4年後に要介護状態や死亡するリスクが2倍以上になるという話がありました。参加者の方に実際食べることや飲み込むことを意識していただくためおせんべいを食べたり、お水を飲みこんでいただきました。またお口の体操も実施されました。参加者の方から飲み込みについての質問や意見があがり活発な意見交換の場となりました。



## ～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。

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。

○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。



## お風呂に入る時は、ヒートショックに気をつけよう！

ヒートショックは「温度の急激な変化による身体へのストレス」です。気温が下がると血管が収縮して血圧が上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた部屋からトイレやお風呂場などの室温の寒い場所への急激な変動で起きやすいです。諸外国に比べて入浴中の急死者数が高い日本は、浴室と脱衣所の温度差があるためと考えられます。その温度差の改善策として、①小型暖房機で脱衣所を温める。②入浴前に浴槽のふたを開けておく。

③比較的暖かい時間帯に入る。④床にマットやスノコを敷く。などがあります。



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。

お問合せ・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（12/29～1/3）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）