

# 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）

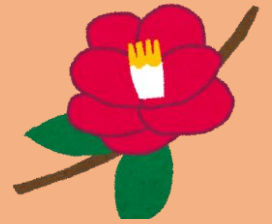
〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

03-5431-3527

第52号

令和8年 冬



## 「分電盤の点検をします」という電話に注意！

【事例】電力会社から委託を受けているという業者から「分電盤の点検をします」という電話があった。点検後、「分電盤が古いのでこのままでは漏電して火事になるかもしれない。すぐに交換した方がいい」と言われた。火事になっては困ると思い、その場で20万円の交換工事の契約をしてしまった。



- 【対策】
- ①電話や訪問で点検を持ちかける業者には点検させない。
  - ②その場で契約はしないで信頼できる人に相談する。
  - ③心配な時は契約している電力会社に直接問い合わせる。
  - ④困った時は消費生活センターに相談する。

### 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。

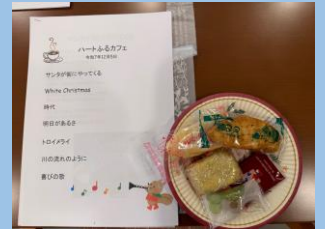
電話：188 午前10時～午後4時

# あんすこ活動報告



## 「ハートふるカフェ」でクリスマスイベントを開催しました！！

12月5日（金）「ハートふるカフェ」にて少し早めのクリスマス会が開催されました。会場の「ハートフル若林」の地域交流室には、大きなクリスマスツリーが飾られていました。その部屋でクラリネットの軟らかい音色の演奏を聴き、演奏に合わせて歌を一緒に歌いました。また、幼稚園生の可愛い男の子がバイオリンで「きらきら星」を演奏してくれました。スタッフの方からのクリスマスプレゼントもあり、皆さんニコニコしながらも真剣に選ばれていました。



## いきいき講座 耳の聞こえ講座が開催されました。

1月19日（月）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて「耳の聞こえ講座～加齢による聞こえ方の変化～」が開催されました。世田谷区保健センターの言語聴覚士の講師による講座とともに後半は福祉用具専門相談による実際の補聴器をいくつか装着し、試すことができました。

参加した皆様から「とても分かりやすい講座だった。」「保健センターでの聞こえの相談に予約したい。」など本日の講座内容を早速取り入れて活かそうとする意見が聞かれました。



## 孔雀のサロン

「孔雀のサロン」は若林地区のアクションチームの1つです。アクションチームは、認知症の方もそうでない方もともに住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる町の実現に向け、集いの場を作る活動を進めるチームで、若林まちづくりセンター・若林地区社会福祉協議会・若林児童館・若林あんしんすこやかセンターが連携し活動しています。

「孔雀のサロン」は、認知症がある方もそうでない方も健康麻雀を通して交流をすることを目的としています。10月にプレオープンし、1月から本オープンとなりました。開催場所は若林まちづくりセンター3階活動フロアです。長年麻雀をやっていなかったという90代の方も何人か参加されていて、皆さんアクションチームのメンバーの方にサポートしていただきながら、ご自分のペースで麻雀を楽しまれています。希望者多数のため、月1回の参加、若林地区在住の方を優先とさせていただいています。事前申し込み制で、会費は1回100円です。また、初心者レベルの麻雀知識がある方をお願いしています。見学も受け付けています。

日程については若林あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。

問い合わせ先：若林あんしんすこやかセンター（03-5431-3527）



## ～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（TEL 03-5431-3527）

\*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 健康応援ノート 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（TEL 03-5431-3527 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。



## 冬のヒートショックにご用心！急な温度差に注意しよう！

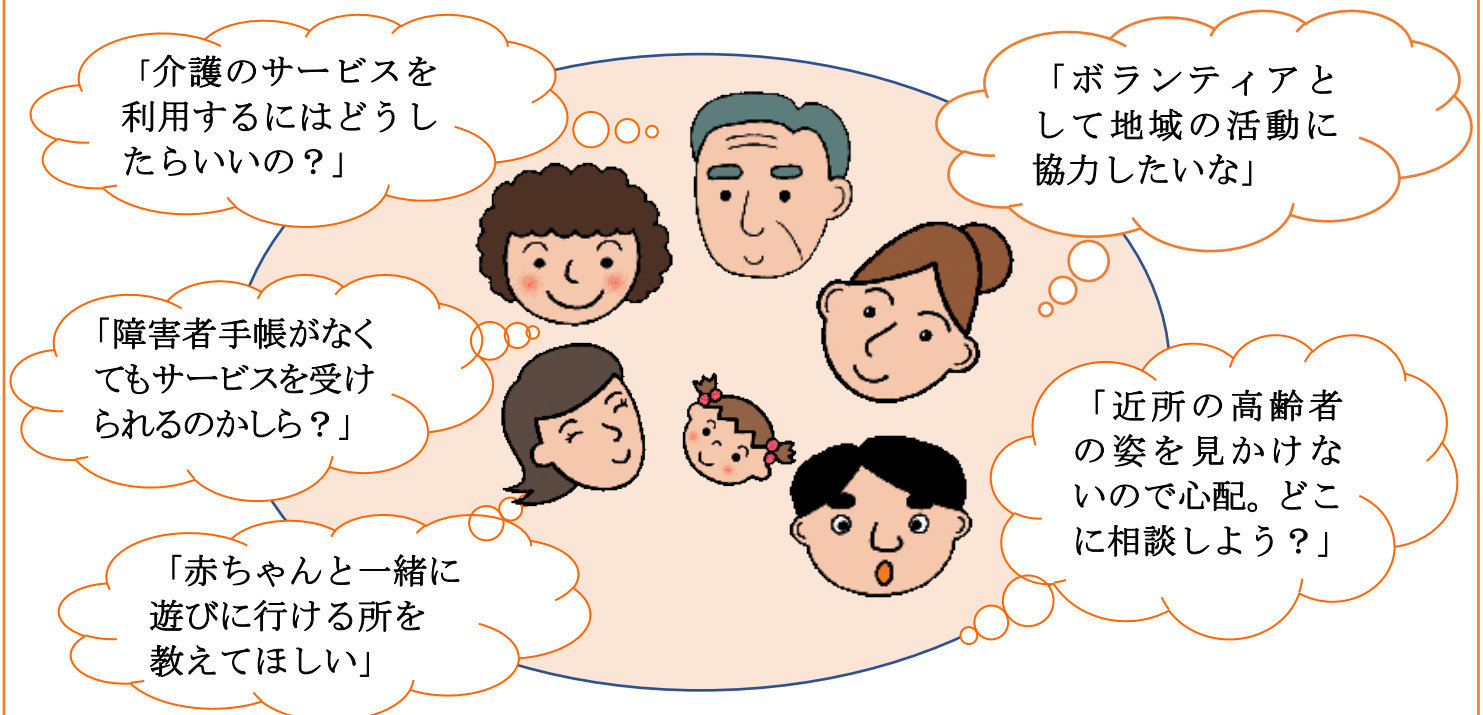
ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、血管と心臓に大きな負担がかかる現象です。冬の入浴事故を防ぐために、温かい居間から冷え切った脱衣所や浴室に移動する際の「温度差」に注意しましょう。

～ヒートショックを防ぐためのポイント～

- ①入浴前に、小型暖房機を活用し、脱衣所や浴室を暖めておく
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分を目安とする
- ③足元・手先から「かけ湯」をする
- ④浴槽から急に立ち上がらない
- ⑤飲酒や食後すぐの入浴は避ける



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。



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）