



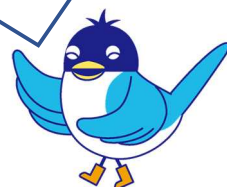
上町あんしんすこやかセンター だより

(地域包括支援センター)

令和3年5月号

新型コロナウイルス感染の影響により、2度の緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置をとる自治体が追加されています。そのような現状が続いている中で、上町あんしんすこやかセンターでは「もの忘れが進んだ」「運動不足で心配」「転んで怪我をしてしまった」等の相談や介護保険申請も増えつつあります。上町あんしんすこやかセンターでは65歳以上の方を対象にした健康維持のための体操教室開催、もの忘れに対する取り組みや上町地域で活動している高齢者の集まり等のご紹介もしております。ご興味のある方は是非お立ち寄りください。

上町あんしんすこやかセンターではこんな取り組みをしています。



運動関連

健康維持のために

「はつらつ介護予防講座」

自宅では運動がなかなか出来ない方へ

「晴れ晴れ」自主グループ体操教室

「にこにこ」自主グループ体操教室

「世田谷いきいき体操」おもりを使った体操教室

上町地区の高齢者向けの活動場の紹介

もの忘れ関連

認知症について相談したい

「認知症専門相談員による相談」

「専門医療機関の紹介」など

認知症で困っている

介護負担について相談したい

「介護者交流会」の開催

男性介護者のみの「男の介護を語る会」

あんすこボランティア

65歳を過ぎてても元気な方、地域や誰かのお役に立ちたい

「シニアボランティア研修の案内」

「上町あんすこボラの登録」

「地域活動の立ち上げ支援」

「体操教室の支援」

高齢者のための「見守りボランティア」

その他

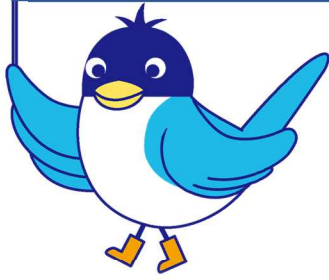
世田谷区では介護予防のために自宅で簡単に取組める運動やストレッチのリーフレットを発行しています。

上町あんしんすこやかセンターで常備しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

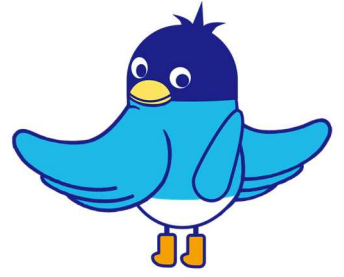
全部で4種類の自宅トレーニングがあります。自宅でも自主トレに取り組んでみませんか？



令和3年度 職員紹介



2021年度も以下の職員体制で地域の皆様のお力になれるよう、取り組んでまいります。
街や窓口でお会いすると思いますので、
よろしくお願い致します。



社会福祉士

社会福祉士

社会福祉士

<担当地域>

世田谷 1～4 丁目

桜 1・2 丁目

大野

所長：大中

大内

國島

粕谷

主任介護支援専門員

介護支援専門員

<担当地域>

弦巻 1～5 丁目

桜 3 丁目

看護師

看護師

石塚

原田

佐野

小宮

藤田

社会福祉士

社会福祉士

介護支援専門員

上町あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

所在地：世田谷区世田谷 1-23-5 2 階

上町駅

世田谷駅

上町あんしんすこやかセンター
(上町まちづくりセンター2 階)

世田谷通り

信用金庫

ボロ市通り

代官屋敷

コンビニ

病院

☎ 03-5450-3481

FAX 03-5450-8005