

身近な福祉の相談窓口

# 北沢あんしんすこやかセンター広報紙 (地域包括支援センター)



令和3年度  
第4号

## ご存じですか？地域デイサービス

北沢地区には地域デイサービスがあります。これは3年前から地域の方が運営している、3時間程度のミニデイ形式の「通いの場」です。

今回は代表の小竹美佐子さんにお話しを伺いました。

### <地域デイの活動の様子は？>

北沢の地域デイはこじんまりとしてアットホームな雰囲気。いきいき体操やお顔の体操を通して、会話が弾み笑顔のやりとりがあります。地域デイに参加されている方々からは、「気軽に参加できるからいい」「近くで時間も短いからいい」という声を頂いています。



北沢地域デイ代表  
小竹美佐子さん

### <3年間続けてきた感想>

一人で過ごしていると話すことや笑うことも少ない日々。週に1回だけですが、通う場ができ、仲間と一緒に体操をして顔見知りができ、毎日の生活に張りができます。歩いて通える場所が近所にあり続けることが大切。私自身も会話を通して元気をもらい、楽しくやっています。

### <あんしんすこやかセンターから>

小竹さんは明るく元気な方で、どんなことも受け入れる包容力がおあります。今回、伺った話を通して、気楽に参加できる場の継続の基盤には、これまで相談事業・支えあい活動を行ってきた経験や、新たな情報収集をする前向きな姿勢と知見が垣間見えました。

地域デイは「最近、人づきあいが減ってきた」「友人、仲間づくりがしたい」と感じている方にお勧めです。体操やおしゃべりを通して顔見知りができ、生き活きと生活ができるようになります。関心のある方は、まずあんしんすこやかセンターにご相談ください。



実施場所：永正寺 東京都世田谷区北沢2-39-6

曜日・時間：毎週木曜日 10時～13時半頃（現在、コロナ対策のため食事は中止）

対象者：65歳以上で基本チェックリストの結果、事業対象者に該当するなどの要件あり

# 北沢2丁目南町会 出張講座 活動報告

## ～フレイルについての勉強会～

9月17日（金）、北沢2丁目南町会の皆さんにむけて『フレイルについての勉強会～フレイル よく知って有意義な暮らしを～』出張講座を第一生命ビル4階で開催し、17名の方にご参加頂きました！



↑皆さん熱心にフレイルについてのお話を聞いてくださいました



握力測定の様子



握力測定・基本チェックリストを実施し、ご自身の現状とフレイルについて知って頂く機会に繋がったと思います。



長期間に渡る緊急事態宣言により、外出自粛や活動が制限されたことで「筋力が低下してしまった・・・」または「やる気が出ない・・・」など、心も身体も衰弱している方が増えているのではないでしょうか？  
あんしんすこやかセンターでは、体操教室のご案内や各地区への出張講座を行っております。まずは、お気軽にご相談下さい！

北沢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 北沢2-8-18 北沢タウンホールB1階

電話 5478-9101 FAX 5478-8072

窓口開設時間 月～土 8:30～17:00（日祝、12/29～1/3除く）

