

# 太子堂あんすこだより

令和 5年 1月号



太子堂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)



■発行 太子堂あんしんすこやかセンター  
世田谷区太子堂2-17-1 2階  
電話 5486-9726  
FAX 5486-9750



\*\*世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です\*\*

健康・介護に関する相談なら

## あんしんすこやかセンターをご利用下さい

ご家族のこと・  
身近な方のこと



介護保険や区の  
サービスのこと

皆様のご自宅にも訪問します。自分自身のこと。お気軽にお声かけ下さい。

### 新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします



寒くて外出がおっくうになる季節ですが、  
体を動かさないでいると、筋力の低下とともに関節も動きにくく  
なります。日々の生活を維持していくためにも、外出の機会を持ち  
介護予防に取り組みましょう

#### 【青空カフェのご案内】

「寒さに負けず、楽しく体を動かそう～誰でもできるゆったりエアロビクス」

1/25(水) 10時半～11時半 三軒茶屋ふれあい広場にて

世田谷区スポーツ振興財団のご協力を得て、ダンスミュージックに合わせて  
楽しく体を動かすスローエアロを体験します!! ご参加お待ちしております。



ほっとひと息サロン、図書コーナーも開設します。  
お気軽にお立ち寄りください。

#### 【地区連携医による区民講座のご案内】

3月初旬に地域医師との懇談会を開催します。

(後日、回覧版等でお知らせします)

かかりつけ医の探し方、親や自分の介護の心配、  
訪問診療についての疑問などざっくばらんにお話ししましょう。





う「サギ」に気を付けましょう。

### 【いきいき講座のご案内】

#### 「知っておこう 老後の資産 ～持ち家の売却や処分について～」



自宅を相続する人がいない。施設への住替えや生活費を手に入れるために自宅を売却・処分しようと考えている。そのような方を対象に、検討する時の注意点などを司法書士が分かりやすくお伝えします。さまざまな売却や処分方法（リースバックなど）があるので、よく知らずに契約してしまう前に勉強してみませんか。

日時：2月1日（水） 14：00～15：30

場所：太子堂複合施設 活動フロアー（太子堂 2-17-1 太子堂出張所 3階）

申込：電話申込（先着 16人）※1月25日締め切り

### 【スマホのスキルアップ】

12月にオンライン詐欺対策講座を開催し、スマホやインターネットの基本的な仕組みや最近のオンライン詐欺・迷惑メールへの対処法をじっくり学びました。太子堂あんしんすこやかセンターでは、高齢者が安心してスマホを使えるよう、なんでも相談会やミニ講座などを開催しています。

### 【青空スマホ相談会】

毎月第4水曜 10：30～11：30（申し込み不要）

場所はお問合せください（03-5486-9726）



シニアのスマホ活動を応援します！

前回の様子  
はこちら ▶



### 【太子堂あんすこの活動報告・イベント告知のサイト】

青空カフェやスマホ講座など、さまざまな催し物のお知らせや開催の様態を伝える記事を掲載しています。

「太子堂あんしんすこやかセンター ブログ」で検索

または、こちらからもアクセスできます

自転車講習会の様子 ▶



（編集後記）

私の祖母の出身地では『肥後の赤酒』という甘いお酒をお屠蘇として飲んでいたそうで、我が家のお正月は日本酒と本みりんを混ぜて飲むのが恒例になっています。皆様の家では、どんなお屠蘇を飲みますか？（T）

～7名の職員がご相談に対応しております～

### 太子堂あんしんすこやかセンター （地域包括支援センター）

電話：5486-9726 FAX：5486-9750

住所：世田谷区太子堂 2-17-1 2階

月～土曜 8時30分～17時00分

（日・祝日、12/29～1/3 休み）

担当区域：太子堂1～5丁目、三軒茶屋1丁目

