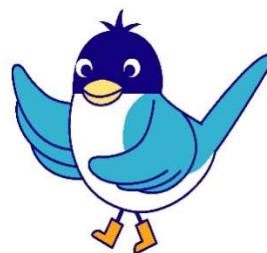


あんすこ〜ぷ

第31号

令和5年 3月号



上祖師谷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4年度上祖師谷あんしんすこやかセンターが地域の皆様と実施した活動を報告いたします。たくさんの方のご参加ありがとうございました。

令和5年度もさまざまな活動を企画いたします。皆様のご参加お待ちしております。

いきいき講座

(介護予防の普及啓発などのテーマを学ぶ講座)

10月 「フレイル対策のすすめ」

11月 「～社の庭の音楽会～」

12月 「絵手紙づくり」



～社の庭の音楽会～の様子

はつらつ介護予防講座

(無理なくできる体操と介護予防のお話)

年間通して全21回実施

介護予防筋力アップ教室

(筋力アップや自分の健康管理を学ぶ教室)

年間通して全3クール実施(1クール:3か月、全12回)

スマートフォン講座

(スマートフォン初心者を対象とした講座)

1月、2月、3月に実施



スマートフォン講座の様子

地域づくり

通年を通して、地域サロンでの出張講座(栄養、睡眠、聴覚、口腔ケア、熱中症予防、介護予防など)を多数行いました

2月 祖師谷公園ラジオ体操会始めました



初回ラジオ体操会の様子(2月1日撮影)

地域の人とのつながりを目指して、どなたでもご参加いただける体操会です

毎週水曜日

日時

10:00～10:15

※祝日・雨天時はお休み

場所

都立祖師谷公園

(上祖師谷3-22-19)

公園サービスセンターそばの広場

上祖師谷あんしんすこやかセンター 見守りボランティア大募集！

今、多くの高齢者の方が外出控えから、人との交流の機会を減らしています。
皆さんの訪問が、見守りを必要とする高齢者の方の大きな力となります。
私たちと一緒にボランティア活動にご参加いただけませんか？
ご応募をお待ちしております。

応募の要件は世田谷区在住の方。
活動前に研修の受講をお願いしています

センターの見守りコーディネーターが
活動での困りごとの相談を承ります

65歳以上のボランティアの方は、
世田谷ボランティアポイントが
受け取れます

活動内容：あんしんすこやかセンターが相談を受けた、65歳以上でボランティアによる見守りを
希望された方へ、おおむね週1回程度訪問し、玄関先で安否確認をする活動です。

*研修やポイントについて詳細はお問い合わせください

私たちは、皆さまの身近な福祉の相談窓口です。
来所相談の他、電話、訪問による相談も行っております。

〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6

上祖師谷まちづくりセンター内

上祖師谷あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

電話: 03-5315-5577

FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00

(日祝・年末年始を除く)

