上北沢１～５丁目・八幡山１～３丁目
**身近な福祉の相談窓口**
**地　域　包　括　支　援　セ　ン　タ　ー**



令和8年度
9月
2号

# 上北沢あんしん すこやかセンター

あんしんすこやかセンターは、世田谷区が設置した高齢者とそのご家族のための相談窓口です。
また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。
社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師等の専門職員がご相談に応じます。
相談に関する秘密は厳守いたします。
お電話、ご来所のほか、訪問もいたしますのでお気軽にご相談下さい。



８月、地区内の高齢者住宅でミニ介護予防講座を実施しました。
『真夏の栄養について』というテーマで、管理栄養士からは、

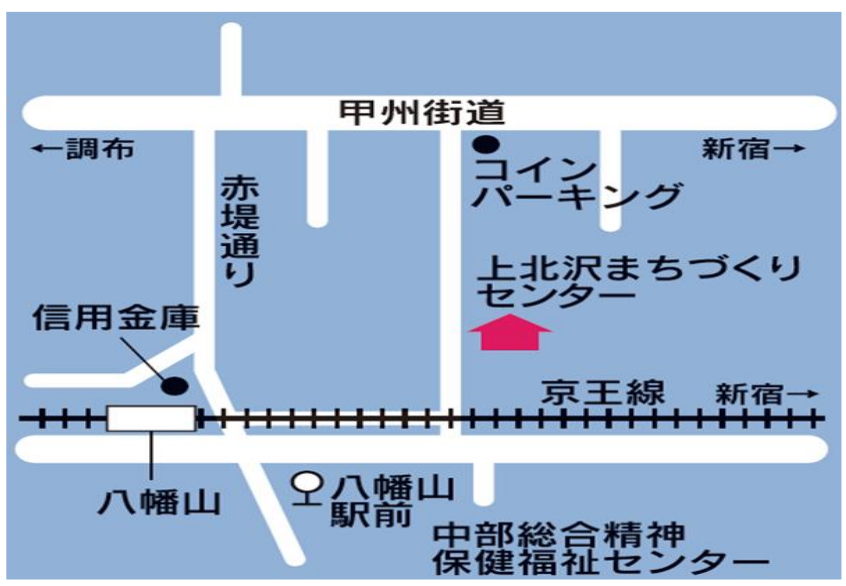
１．やせないようにしっかり食べよう。
２．毎食、たんぱく質と野菜をとろう。
３．水分は「朝からちょこちょこ」飲もう。

と、教えてもらいました。




健康のために、**筋力をつけること（身体活動）**は大事ですが、**バランスよく栄養を摂ること**や**社会参加**も大切です。活動的に過ごせるよう、たんぱく質（肉、魚、卵類、大豆・大豆製品、乳製品）を意識しながら、お食事に取り入れていきましょう。

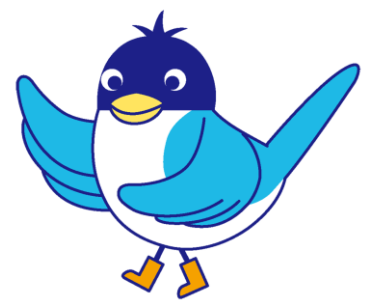





〒156-0057　上北沢4-32-9
上北沢まちづくりセンター内
**０３－３３０６－１５１１**

窓口開設：月曜 ～ 土曜
８：３０ ～ １７：００
（日・祝、12/29～1/3休み）

上北沢あんしん
すこやかセンターの
ホームページに
つながります♪



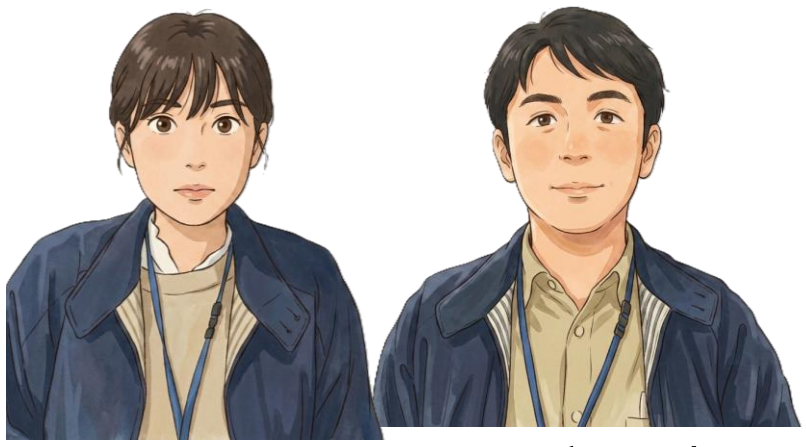
# 成年後見制度をご存知でしょうか

　成年後見制度とは、ひとりで金銭管理や判断が十分にできなくなったときに、家庭裁判所で選任された代理人が手続きや契約をお手伝いする制度です。
自分らしく安心して暮らせるように、ご本人の権利を守り、法的に支援します。

　今後の備えとして、判断ができるうちから考え、話し合っておくことが大切です。

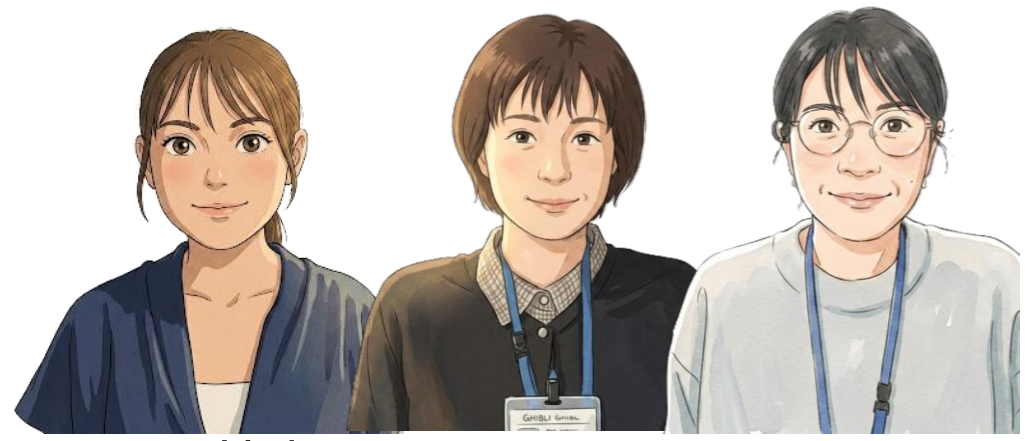
　あんしんすこやかセンターは、成年後見制度の直接の申立・実施機関ではありませんが、身近な福祉の相談窓口です。お困りごとの第一歩として、お気軽にご相談ください。状況をお伺いしたうえで、専門の相談機関や関係窓口へおつなぎいたします。

上北沢1.2.3丁目担当



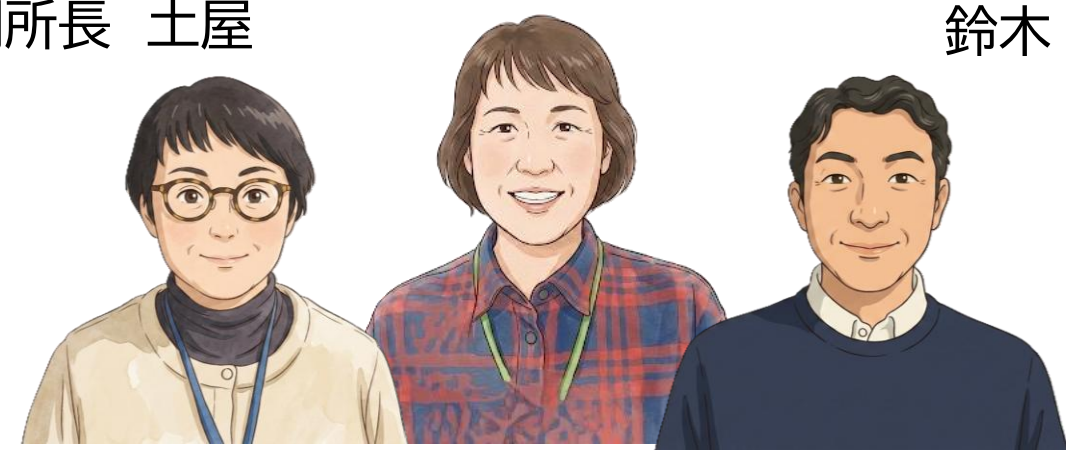
金本　　副所長　土屋

上北沢4.5丁目担当



鈴木　　坂本　　薄田

八幡山担当



小山　　所長　飯島　　原田

＜問い合わせ先＞
上北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）
電話 03-3306-1511　　FAX 03-3329-1005

