

平成 30 年 3 月 15 日発行

第 69 号

全戸配布用

わが街 太子堂・三軒茶屋 スポットライト

発行：太子堂連合町会
ミニコミ紙編集委員会
事務局：太子堂
まちづくりセンター
電話：5787-6368

太子堂あんしんすこやか センターをご存知ですか？

地域の皆さまの身近な福祉の相談窓口として、太子堂出張所の二階にあり、六人の職員がご相談に応じます。
窓口開設時間：月～土曜
八時三〇分～十七時
(日・祝日、十二月二十九日～一月三日休み)
担当区域：太子堂一～五丁目、
三軒茶屋一丁目

☎電話 〇三・五四八六・九七二六

どんな相談ができるの？

高齢者に関する様々なご相談に加え、障害のある方や子育て中の方などの身近なご相談もお受けいたします。



「ご自身のことやご家族のことや気になってい

「最近足腰が弱ってきた気がする。元気で健康な生活を続けたいが・・・」
「最近親の物忘れが多くなり心配。認知症かしら？」
「いつも買物に来る高齢の女性を最近見かけないので心配だな」
「入院していた病院から介護サービスの相談を進められた。どんなサービスが受けられるの？」
「風邪をこじらせ起き上がれない。買物にも行けないけど、誰に頼んだらいいのかわからない。」
「かかりつけ医が見つからない。」

「最近引越してきたばかり。友人もいない。子ども連れで気軽に参加できるサークルはありますか？」
「老人ホームはどうやって探したらいいのかしら？」

「ご本人やご家族の状況に応じて、お一人お一人個別相談を承ります。職員がご自宅に訪問することもできます。ご相談は無料です。」

「安心してご相談ください。」

健康・福祉に関する区民講座を開催したり、地域活動のお手伝いも行っています。

青空相談室・青空保健室

毎月第二水曜 十時
～十二時 三茶ふれあい広場ブースにて

民生・児童委員さんや地域で働く訪問看護師さん達とお茶を飲みながら健康相談ができます。



介護予防講座

足腰に自信がなくなってきたり、閉じこもらずに外へ出て楽しめる様々なプログラムのご案内をしています。

太子堂あんしんフェア

毎年五月に、三軒茶屋ふれあい広場にて開催。高齢者から子どもまで楽しめる体操やゲーム等のプログラムが集まり、青空のもと、多くの皆さんで賑わいます！



今年五月十三日(日)

午後一時～四時 開催決定
健康測定、リハビリ体操、ヘッドマッサージ体験、親子遊び、輪投げ、

消防士体験など盛りだくさんで準備しております。

太子堂地域活動体験記

太子堂では、参加型の次のような活動が行われています。

それは「太子堂ダンディクラブ」と「太子堂かえでくらぶ」です。

ダンディクラブは、筋力維持の為にエクササイズ・体幹トレーニング等を行います。太子堂近隣在住の男性(概ね六十五歳以上)が対象。
時間は九十分程度。定員は十二名。参加費は百円です。

先月、私(ミニコミS・N)も体験しました。この日は講師として太子堂の整骨院の先生二名が参加されました。自律神経に効果があると言うことで、



耳マッサージから始まり、次は首、肩、腰をほぐしていく骨ストレッチを教へてもらい、休憩をはさみ筋肉を包み込んでいる筋膜を伸して正常な状態に戻す筋膜リリースを伝授して頂きました。過度な運動はなく、椅子に座ってでき、簡単な動きなのに体がほぐれていくのが体感できました。皆さんが真剣に取り組みされている姿勢に感動しました。

次に、かえでくらぶです。内容は健康麻雀とおしゃべりです。時間は百二十分程度で参加費は百円です。先生もいてくれるので初心者でも丁寧に教えてくれます。

私が体験した日は圧倒的に女性が多く和気あいあいとした時間を過ごし、ストレス発散になっていたのを見えました。



二つの活動は共に平日の午後、太子堂二丁目にあるグランダ三軒茶屋一階を借りて行っています。皆さんも是非参加してみてください。
「問い合わせ先」
世田谷区社会福祉協議会太子堂地区事務局
電話 〇七〇・二九四六・九七八五

消防団 団員募集のお知らせ

十八歳以上の健康な方(性別は問いません。)で、お住まいが太子堂、もしくは勤務地が太子堂であれば入団できます。

太子堂地域の消防団の正式名称は「世田谷消防団 第二分団」です。

世田谷消防署員、または第二分団員まで入団希望の旨をお伝えくだされば、入団の手続きをさせていただきます。十一月から三月まで、夜間防災警戒活動をしています。

「我が街は我が手で守る」の精神で、一緒に活動してみませんか？



火の用心!

現在女性団員は二名です。皆様よろしくお願致します。

(ミニコミ M・E)