

身近な福祉の相談窓口

代沢あんすこ

令和5年度
第2号

皆さんの周りでこんなことは起きていませんか？

これらはすべて、
虐待に該当します！

- ・本人の合意なく財産や金銭を使用する。
理由なく生活に必要な金銭を使わせない。
- ・脅しや侮辱などの言葉、威圧的な態度、無視によって精神的に苦痛をあたえること。
- ・高齢者を懲罰的に裸にして放置したり、本人にはずかしいと思わせる行為をする。
- ・介護が必要な高齢者に対し日常の世話や介護をせず、放置する。適切な医療を受けさせないことも含まれます。
- ・高齢者の身体を叩く、つねる、殴るなどの暴力や本人に向けて刃物や凶器を近づける。

虐待かもと思ったらすぐにご連絡ください！

身近な福祉の相談窓口

代沢あんしんすこやかセンター

☎ 03-5432-0533

(月～土8時半～17時日祝・年末年始除く)

※匿名でのご相談でも構いません。
相談者様の個人情報厳守致します。



高齢者虐待を防止するには、まず身近な出来事に関心を持ち、気づくことが必要です。一人で抱え込まずにどなたでもご連絡下さい。国民の責務（高齢者虐待防止法4条）通報者の保護（高齢者虐待防止法7条3項・8条）など法的に守られます。

フレイル予防でいつまでも元気に！

フレイルとは？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態**。「健康」と「要介護」の中間のこと。

フレイル予防のために

運動

身体活動・運動など

しっかり、たっぷり歩く！ 筋トレも！

いつまでも自分の足で歩けるように！

栄養

食・口腔機能

バランスの良い食事で口腔機能の維持！

・筋肉のもととなる魚・肉・卵・大豆製品

・骨を強くする牛乳・乳製品

社会参加

趣味・ボランティア・就労

趣味・ボランティア・就労等、前向きな気持ちで！

フレイルの入り口になりやすいため注意が必要！

自分に合った活動を見つけよう！



住み慣れた地域で、元気でいきいきと暮らすために参加してみませんか？

はつらつ介護予防講座・・・簡単な体操と介護予防に関するミニ講座

まるごと介護予防講座・・・体操・運動・栄養・口腔・認知症予防・社会参加を学ぶ、全6回の講座

お口の元気アップ教室・・・お口の講義・検査・清掃方法の指導・体操について学ぶ、全8回の講座

フレイル予防(介護予防)についてのお問い合わせは、代沢あんしんすこやかセンターまで！！

地域でボランティアしませんか？

せたがやシニアボランティア募集中！

せたがやシニアボランティアとは？

世田谷区が行っている事業で、あんしんすこやかセンターや介護施設でボランティアをすることで、「ボランティアポイント（一枚につき50円）」が交付され、翌年の介護保険料が軽減されます。

対象：世田谷区にお住いの
65歳以上の方

※登録には研修の受講が必要です。
詳しくは、代沢あんしんすこやかセンターまでお問い合わせください！

今年からボランティア活動
をしている方に、
お話を伺いました！



シニアボランティア Kさん

会社を定年退職し、以前から興味があったシニアボランティアに登録しました。

私は無宗教ですが、ボランティアを始めようと思ったきっかけは、天台宗・最澄というお坊さんの言葉、「**忘己利他**（もうこりた）＝己を忘れて他を利する」。人間の性として、私たちは我欲が先立ってしまうが、自分の事は後にして、まず人に喜んでいただくことをする。そこに幸せがあるのだ、という言葉だそうです。私も70歳に近づき、少しでも人々の幸せのお手伝いできれば、充実した日々が過ごせるのかなと勝手に思っている次第です。

あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間
午前8時30分～午後5時
(日曜・祝日・12/29～1/3を除く)



発行：代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

住所：代沢5-1-15

代沢まちづくりセンター内

電話：03-5432-0533

ホームページは/
こちらから

