

若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター（若林地域包括支援センター）
（社会福祉法人 こうれいきょう）

〒 154-0023

世田谷区若林1-34-2

03-5431-3527

第49号

令和7年 春



世田谷区の身近な福祉の相談窓口 『あんすこ！』

地域包括支援センターを世田谷区では親しみやすいように、あんしんすこやかセンター（略して、**あんすこ**）と呼んでいます。



高齢者に関する相談の他、難病や障害を抱えている方、子育て世帯等の生活上の様々なお困りごとの相談を、まちづくりセンター、社会福祉協議会若林地区事務局と三者で連携してお受けしています。若林あんすこは、若林、三軒茶屋2丁目にお住まいの方の相談窓口です。看護師・保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職員が、センターへの来所、電話でのご相談だけでなく、ご自宅への訪問をして相談をお受けしておりますので、まずはご相談ください。

また、職員が高齢者の方の把握のため、戸別訪問させていただくこともありますので、ご協力よろしくお願いします。



ハートふるカフェ(毎月第1金曜日)
老いも若きもホッとでき、繋がりが
える居場所



はつらつ介護予防講座(原則月2回)
介護予防ミニ講話&世田谷いきい
き体操

「若林・三軒茶屋地区見守り・防犯パトロール隊」

～参加者募集中！！～

皆さんが、声をかけあうことが、防犯につながります！！

活動内容はできる範囲で！！

無理をせず、皆さんのできる範囲（時間・場所）でおそろいのグッズを身につけて、地域の見守り・防犯活動します。

例）ワンちゃんと散歩しながら、ジョギングしながら、買い物の途中で、など。活動にご興味のある方は、

若林まちづくりセンターへお声かけください。

住所：若林1-34-2 電話：03-3413-1341へ



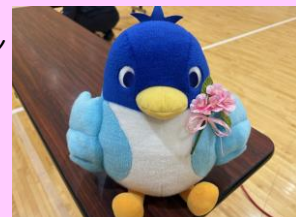
見守り防犯パトロールのグッズです

あんすこ活動報告



令和7年3月12日（水）世田谷中学にてアクション講座を開催しました。

卒業を控えた中学3年生約180人が参加し、「認知症であってもなくても共に地域で生きていくこと」をテーマにした動画やワークを通して学びを深めました。参加された皆さんからは講座の終了後に「認知症になったからといってすぐに人が変わるのではない。」「祖母に定期的に会いにいきましょうと思う。」などの率直な感想が寄せられました。卒業前の大切なお時間にご参加いただきありがとうございました。



令和7年3月14日（金）若林まちづくりセンター3階活動フロアにて、「スマートフォン講座 実践編」を開催しました。

参加者の皆さんが使っているスマホを使って、世田谷区のホームページやLINEを確認し、暮らしに役立つ情報収集の仕方を学びました。また、若林町会のSNSや若林3丁目、5丁目の防災LINEの登録の仕方を確認し、若林の地域の情報へのアクセスの仕方を確認しました。後半は地図アプリを使って経路を確認しながら近くのコンビニまで歩いて出かけ、途中スマホで緑道に咲いている花などの写真を撮り、最後にその写真に文字を入れる作業を行いました。盛りだくさんの講座でしたが、皆さんスマホの操作について質問をされ、熱心に取り組まれていました。



ご近所に気になる高齢者や介護者の方はいらっしゃいませんか？

介護が必要な高齢者がいる世帯では、介護者が様々な理由で介護負担やストレスを抱えてしまうことがあります。下記の例を参考に、気になる方がいらっしゃいましたら、あんしんすこやかセンターにご相談ください。高齢者と介護者が良好な関係を築けるように支援させていただきます。ご相談のお秘密は厳守しますので安心してご連絡下さい。

＜高齢者の様子の例＞

- 不衛生な身なり等が続いている
- 最近姿を見ない
- 道に迷われているようだ
- 不自然な傷やあざがあった



＜介護者の様子の例＞

- ◎介護の悩みを聞いた
- ◎最近疲れているようだ
- ◎仕事に行けていないようだ
- ◎家から怒鳴り声が聞こえる

～シュガータイム（家族介護者の会）～

悩みごとや日頃の思いなどを集まって話しています。ホッと一息できる時間になればと思っています。申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日 時：原則偶数月第3金曜日 午後1時30分～2時30分

今年度は、土曜日開催を2日設けました。

4月18日（金）・6月28日（土）・8月15日（金）

10月25日（土）・12月19日（金）・2月20日（金）

会 場：若林まちづくりセンター 3階活動フロアー 参加費：無料

問い合わせ先：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527）

*感染症予防、悪天候のため中止する場合があります。



はつらつ介護予防講座

講座では、椅子に座ったまま出来る体操や介護予防のヒントになるお話をします。

腕や足におもりをつけて上げ下げするやさしい運動をします。

痛みがあるなどおもりをつけて行うことが難しい方は、おもりをつけずに行っていただきます。

日 時： 原則第2・4木曜日 時 間：午後2時00分～4時00分（120分）

定 員・対 象：20名・65歳以上の若林地区にお住まいの区民の方 参加費：無 料

会 場： 若林まちづくりセンター 3階活動フロアー

持ち物等：水分補給用の飲み物 健康応援ノート 筆記用具 マスク

*動きやすい服装でお越しください

申し込み：若林あんしんすこやかセンター（TEL03-5431-3527 FAX 03-5431-3528）

※講座がある週の月曜日（祝日は翌火曜日）から電話・FAX・窓口でお申し込みください。

引き続き、感染予防にご協力ください

○マスク着用にご協力をお願いします。

○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。



健康応援ノート(介護予防手帳)をご存知でしょうか？

健康応援ノートとは自分が健康に配慮した生活を送りながら自己管理するためのものです。健康応援ノートには運動や栄養、お口の健康について等が載っています。

日頃の生活を振り返り、今後の目標と達成するための計画を立て実践したことなどを記録し、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないようにまた支援が必要な人も今の状態を維持、改善していきましょう。

このノートはあんしんすこやかセンターにてお渡ししています。ノート活用についてのご説明もさせていただきます。

健康応援ノート
世田谷区介護予防手帳

氏 名 _____

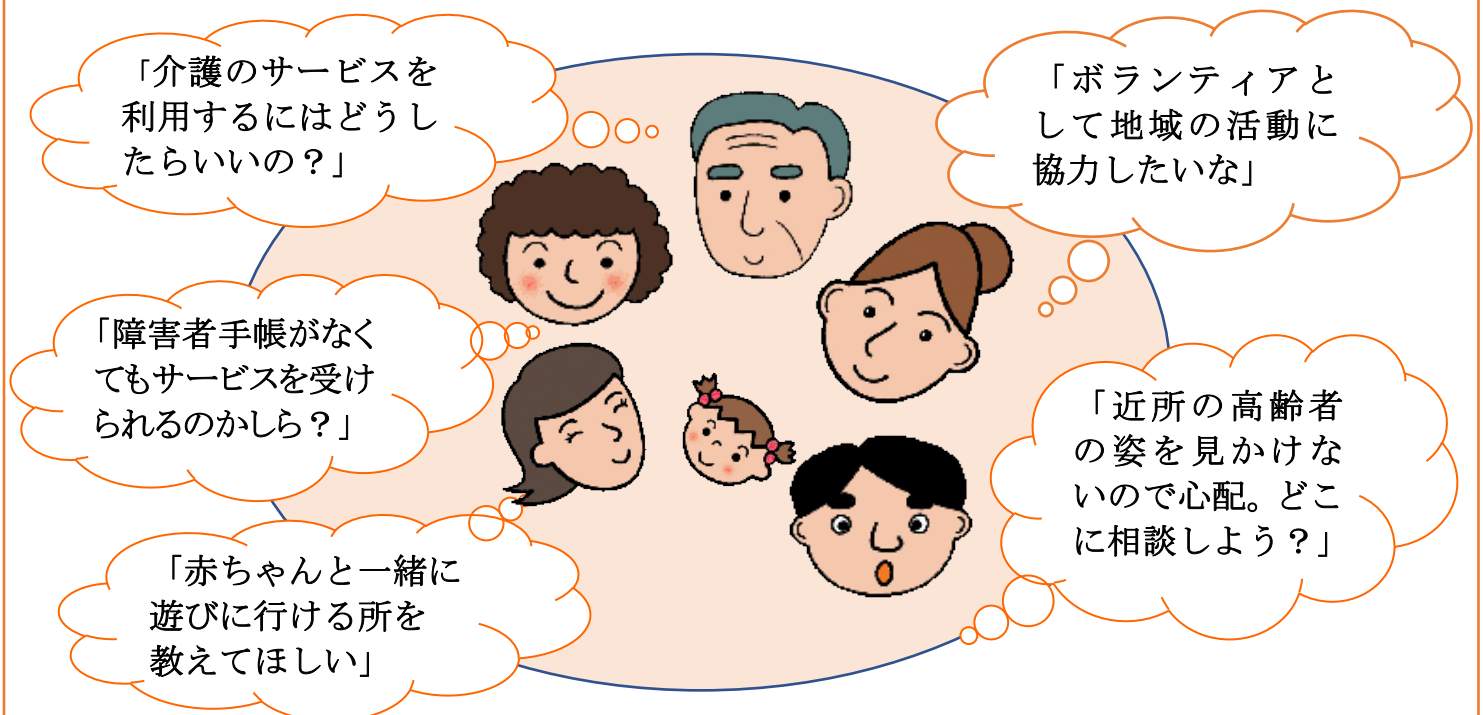
利用開始日 年 月 日

お住まいの施設は _____

TEL _____

世田谷区

若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1～5 丁目と
三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。



日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。
また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近な
ご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・

若林あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

☎ 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528

世田谷区若林 1-34-2

<窓口開設時間>

月曜日から土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

☆相談は無料です ☆相談に関する秘密は厳守いたします

『若林あんしんすこやかセンター』で検索

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています。
社会福祉法人こうれいきょうのホームページをご覧ください



【交通】●世田谷線若林駅下車 5 分

●世田谷線西太子堂駅下車 5 分

●バス「若林駅前」下車 6 分（渋谷駅～
世田谷区民会館、新代田駅～大森操車所）