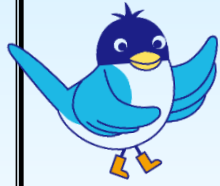


身近な福祉の相談窓口

2026年2号



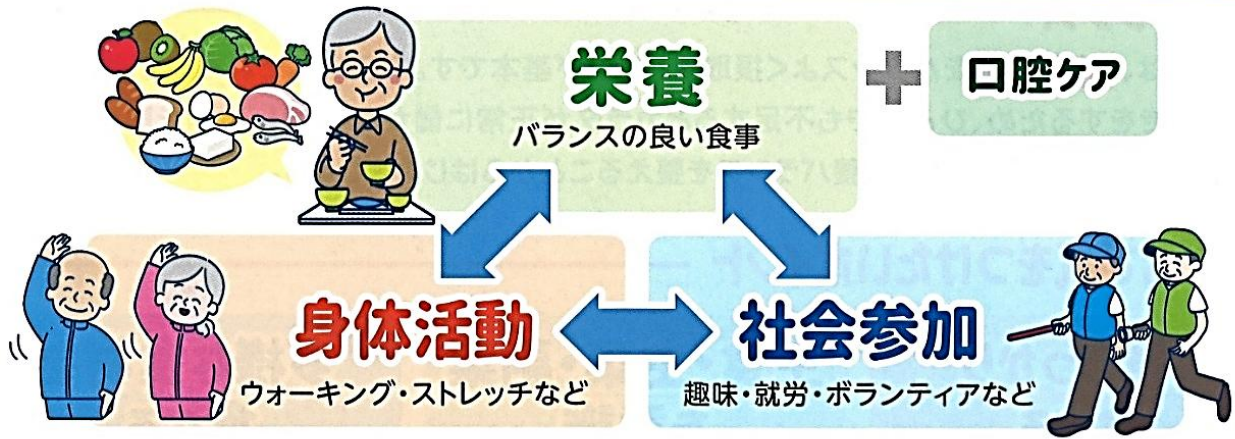
代沢あんすこ

夏号

フレイルを知っていますか？

「フレイル」とは加齢により心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護となるリスクが高い状態のことをいいます。

フレイル予防の3つの柱



栄養・身体活動・社会参加の3つの柱は、互いに影響し合っています。
3つの柱それぞれを日常生活に取り入れていくことが大切です。

フレイル予防のために、できること



代沢あんしんすこやかセンターで詳しいパンフレットや
はつらつ介護予防講座などのご紹介をしています

裏面もご覧ください

世田谷区では、地域の皆さまが安心して暮らせるまちを目指し、「**高齢者見守り協力店**」として**ステッカー**の掲示を依頼しております。ご協力いただきありがとうございます。

身近にご心配な高齢の方はいませんか？
あんしんすこやかセンターにご相談ください



『せせらぎ会』7/22出張開催！
代沢1丁目アパート集会室で
お待ちしております！

6月から新しく社会福祉士が
入職しました。
よろしくお願いいたします！

無料！

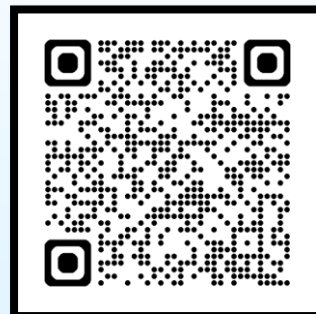
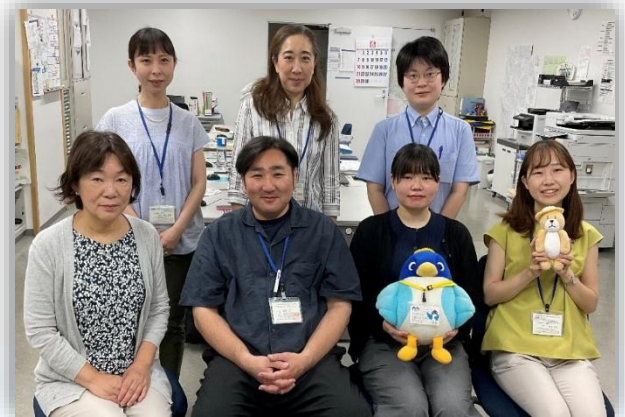
出張 **代沢せせらぎ会**
(認知症の方を介護する家族の会)

認知症の方を介護しているご家族同士で
情報交換や悩みの共有をすることができる会です。
ぜひお気軽にご参加ください。

マッサージ師による、介護者のための
セルフケア講座もあります♪

【日時】 令和8年7月22日(水)
10:00~11:30

【場所】 都営代沢1丁目アパート集会室
(世田谷区代沢1-24)



代沢あんすこの
イベント案内、
活動報告は
こちらから！

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

