

身近な福祉の相談窓口



# 代沢あんすこ

2026年  
第1号

あんしんすこやかセンターは**高齢者のよろず相談所**です

困りごとはあるけど、どこに相談したらいいかわからない...



代沢あんしんすこやかセンターにご相談ください!

TEL : 03-5432-0533

FAX : 03-5433-9684



代沢あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)は、世田谷区が設置する**高齢者のよろず相談所**です。

また、障害者や子育て世代の方の身近な**福祉の窓口**も担っています。

当センターで対応できないことも、ワンストップ窓口として適切な場所をご案内します。

## ◇ご自身のことで、こんな変化はありませんか？

- 最近、外出する回数が減った
- 食事が簡単なものになることが多い
- 買い物やゴミ出しが大変になってきた
- 人と話す機会が少なくなった
- 病院に行くのが大変
- もの忘れが気になる
- つまづくことが増えた
- 入浴や掃除が大変に感じる
- 体重が減ってきた
- 知らない業者が来て不安

保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士など資格を持った職員が対応します!

匿名でのご相談も受け付けています。  
気になったことがあれば、お気軽にご相談ください。



裏面もご覧ください



# 知ってほしい、認知症のこと



認知症は5人に1人がなると言われています。  
 誰もが他人事ではられません。自分や家族、友人が認知症になっても  
 希望を失わずよりよく暮らしていけるように、自分ごととして「そなえ」を  
 していきませんか？  
 「そなえ」の一步になれるよう、下記の取り組みをしています。

もの忘れのある方を介護しているご家族の会  
 「代沢せせらぎ会」 **参加者募集中!**  
 偶数月 第3水曜日 10:00~12:00  
 @代沢まちづくりセンター

もの忘れがある人、家族や地域の人が  
 気軽に集まれる 「代沢つづくカフェ」  
 奇数月 第3火曜日 14:00~16:00  
 @シモキタシマイ

・若年性認知症について実話をもとにした映画  
 『オレンジ・ランプ』を4/25(土)に  
 池ノ上青少年交流センターで上映しました!

認知症の方の介護者の会  
**代沢せせらぎ会**  
 認知症の方を介護されている方が集まり、  
 お茶を飲みながら自由におしゃべりをする会です。  
 日頃の悩み等を話してみませんか？  
 お気軽にご参加ください♪

令和8年 4月15日  
 6月17日  
 8月19日  
 10月21日  
 12月16日  
 令和9年 2月17日

【開催日】偶数月 第3水曜日 午前10~12時  
 【会場】代沢まちづくりセンター 活動フロアー  
 【費用】無料  
 【申込】不要ですが、人数把握のためご連絡を  
 頂けると幸いです

## もの忘れが気になったら……

**代沢あんしんすこやかセンター**へご相談ください!

今後の不安、悩みごとなど何でもご相談ください。予約は不要です。  
 認知症に関連する区の事業もご案内しております。

- ・もの忘れチェック相談会
- ・認知症初期集中支援チーム事業



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



代沢あんすこ

検索

