

経堂あんすこだより

こんにちは、経堂あんしんすこやかセンター（経堂地域包括支援センター）です！

元気のもと毎日の食事！

「最近、食欲がない」「簡単なもので済ませてしまう」ことはありません？年齢を重ねると、食べる量が減りやすくなります。

しかし、体を動かす力や筋肉を保つためには、毎日の栄養がとても大切です。



たんぱく質をしっかり食べましょう

筋肉や体力を保つために大切なのが「たんぱく質」です。



毎食1品たんぱく質を！

水分不足に注意！

のどが渇きにくくても、水分は必要です。



それぞれのタイミングで少しずつ飲みましょう。

バランスよく食べましょう

「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスが整います。



お口の元気は健康長寿の第一歩

お口の健康は全身の健康につながっています。いつまでもおいしく食事を楽しみ、笑顔で会話を続けるために、毎日の口腔ケアとお口の体操を習慣にしましょう。



口腔機能を保つポイント



世田谷区では、「すこやか歯科健診」を行っています。75歳以上の区民が対象で無料で受けることができます。お問い合わせ・お申込みはあんしんすこやかセンターです。

お問合せ
お申込み

経堂あんしんすこやかセンター
☎03-5451-5580

ボランティア
メンバー
大募集!

あなたの「やってみたい」が、地域の笑顔に

「誰かの力になりたい」「人と交流して元気に過ごしたい」「自分の趣味や特技をどこかで活かせないかな?」そんな思いをお持ちではありませんか?

特別な資格や経験は必要ありません。まずは「自分に何ができるか相談したい」という動機で大歓迎です!

講座のお手伝い

あんしんすこやかセンターで開催する「介護予防講座」の運営サポート。参加者のみなさんを笑顔で迎えるお仕事です。



趣味・特技を活かす活動

地域のさまざまな場所で、あなたの趣味や特技（スポーツ、手芸、おしゃべりなど）を活かして地域を盛り上げる活動です。



見守り・安否確認

地域の高齢者の方のお宅を定期的に訪問し、「お変わりありませんか?」とお声がけをする活動です。あなたの訪問を心待ちにしている方がいます。



まずはお気軽に
「経堂あんしんすこやか
センター」まで、
お問い合わせください。



高齢者の見守りについて

見守りは一つの方法だけでなく、本人の希望や生活状況に合わせて複数の方法を組み合わせることが重要です。また、導入後も定期的に状況を確認し、必要に応じて見守り方法を見直していくことが大切です。



主な見守り方法

民間サービスの活用



GPS機能の活用



見守り機器の利用



日常サービスを活用した見守り



地域活動への参加



あんしんすこやかセンター等の見守り



世田谷区の事業



経堂あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

【所在地】 宮坂1-44-29

【電話】

03-5451-5580

【窓口開設時間】 月～土 午前8:30～午後5:00 (日曜・祝日・12/29～1/3はお休み)

