



# 令和4年 VOL2 二子玉川あんすこだよ

## 新年の挨拶

明けましておめでとうございます。

令和2年の初めから新型コロナウイルスが発生し、昨年も混乱の中に過ごした方も多いのではないのでしょうか。また、旧年中は急激な円安や生活必需品の値上げ、海外情勢の変化など多数の変化があり、不安な毎日を送られている方も多いと思います。2023年は「癸（みずのと）卯（うさぎ）」年です。



センター長 大沼 恵子

ふっくらとした卯（うさぎ）のように福がふくらむ2023年でありますように。

また、卯の刻は午前5時から7時までの2時間をさします。夜が明けて新しい1日、1年が始まる時です。卯（うさぎ）が跳ねるように新しいことにもどんどん挑戦し、楽しい毎日を過ごしていきましょう。

## 事業案内♪

### 《ほっとカフェ2号店》

～認知症の方やそのご家族、地域の方が“ほっと”“できる場所”～  
「ほっとカフェ」は、認知症の方やご家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加できる集いの場です。

【日 時】 1月18日（水） 15時～16時30分  
※2月の日程はお問合せください。

【場 所】 Café MUJI（カフェムジ・無印良品内）  
玉川高島屋S・C マロニエコート3階

【内 容】 参加者同士の交流 ※出入りは自由です。  
介護等の相談もできます。

【対 象】 地域の方 20名程度

【参加費】 飲み物代（メニューから1杯好きな物を購入）

【申込み】 なし 直接会場へ

【お問合せ】 担当：花尾、大沼まで



## 事業報告

### 【第6回いきいき講座「健康寿命を延ばそう」】

10月27日(木)に瀬田地区会館の大会議室にて、健康寿命を延ばそうをテーマに開催しました。世田谷区社会福祉事業団の方を講師に招き、体組成測定、血管年齢測定、体操、食事について講話していただきました。測定結果が出ると、講師の方が1人ずつ説明をしてくださり、参加者も熱心に耳を傾け、積極的に質問をされていました。ご家庭でも取り組める体操や、具体的な食事がイメージしやすい栄養バランスのお話など、日常生活に生かせる安心材料を、たくさんお持ち帰りいただきました。



### 【第7回いきいき講座「認知症の基礎知識と予防のことを学ぼう」】

12/10(土)に玉川病院の老人看護専門看護師の三好さん、認知症看護認定看護師の山崎さんを講師に迎えて「認知症の基礎知識と予防について」をテーマに講話していただきました。「認知症は規則正しい生活と運動、人との交流が大事」「認知症になっても、地域や介護サービスを利用しながらいきいきと生活できる」というお話がありました。二子あんすこでは、「二子玉川地域の地域資源マップ」を作成し、活動を行っている場所、内容などを「見える化」しました。これからも地域の病院と一緒に、認知症になってもならなくても住みやすい地域づくりに取り組んでいきたいと思えます。



### 【「いきいきサロン二子玉川」のイベントに参加】

11月16日、ライズタワーマンションで行われている「いきいきサロン二子玉川」に参加させていただきました。まちづくりセンター、社会福祉協議会、あんしんすこやかセンターが、それぞれの機関の役割や、具体的な業務内容についてお話ししました。参加者から質問も多くあり、公的機関を知っていただく機会になりました。二子玉川出張所の2階には、福祉や地域の情報が多数置いてありますので、ご来所の際は、お気軽にお寄りいただけたらと思います。



### 【二子玉川あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）】

電話：03-5797-5516 FAX：03-3700-0677

〒158-0094

世田谷区玉川4-4-5 -2階

窓口開設時間：月曜日～土曜日 8時30分～17時

(日曜・祝日・12月29日～1月3日はお休み)

ホームページ：<http://www.oomishima.jp/>

#### 【交通】

- 東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」下車徒歩6分
- バス「二子玉川駅」下車 徒歩7分
- バス「玉川高島屋SC西口」下車徒歩2分

