上北沢１～５丁目・八幡山１～３丁目
**身近な福祉の相談窓口**
**地　域　包　括　支　援　セ　ン　タ　ー**



令和５年度
4月発行
１号

# 上北沢あんしん すこやかセンター

元気で生活する良い方法は？

介護のことを詳しく知りたい。

どんな福祉ｻｰﾋﾞｽがあるの？

もの忘れや予防について知りたい。

もしものときの備えについて知りたい。

退院後の生活を相談したい。

ご近所に気がかりな方がいる…

障がいのある方や子育て中の方の相談先は？

世田谷区が設置した高齢者とそのご家族のための相談窓口です。
また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。
社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師等の専門職員がご相談に応じます。
相談に関する秘密は厳守いたします。お電話、ご来所のほか、
訪問もいたしますのでお気軽にご相談下さい。



左上から

保健師　金本　優
（上北沢４・５丁目担当）

社会福祉士　薄田　瑠衣
（上北沢４・５丁目担当）

社会福祉士　小山　佳苗
（八幡山担当）

看護師　小池　恭子
（八幡山担当）



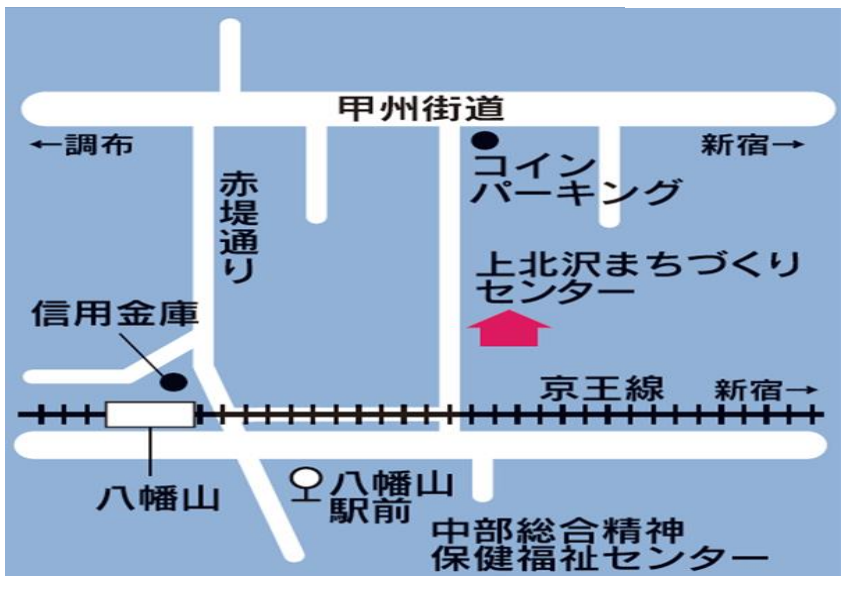
イラスト：小塚秀忠様

左下から

副所長・主任介護支援専門員
大川　みどり
（上北沢４・５丁目担当）

所長・社会福祉士　笠原　康右（コウスケ）
（上北沢１・２・３丁目担当）

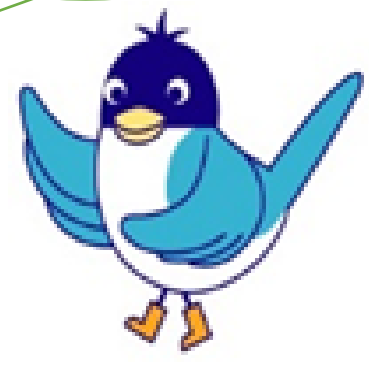
社会福祉士　仲井眞　なつき
（上北沢１・２・３丁目担当）



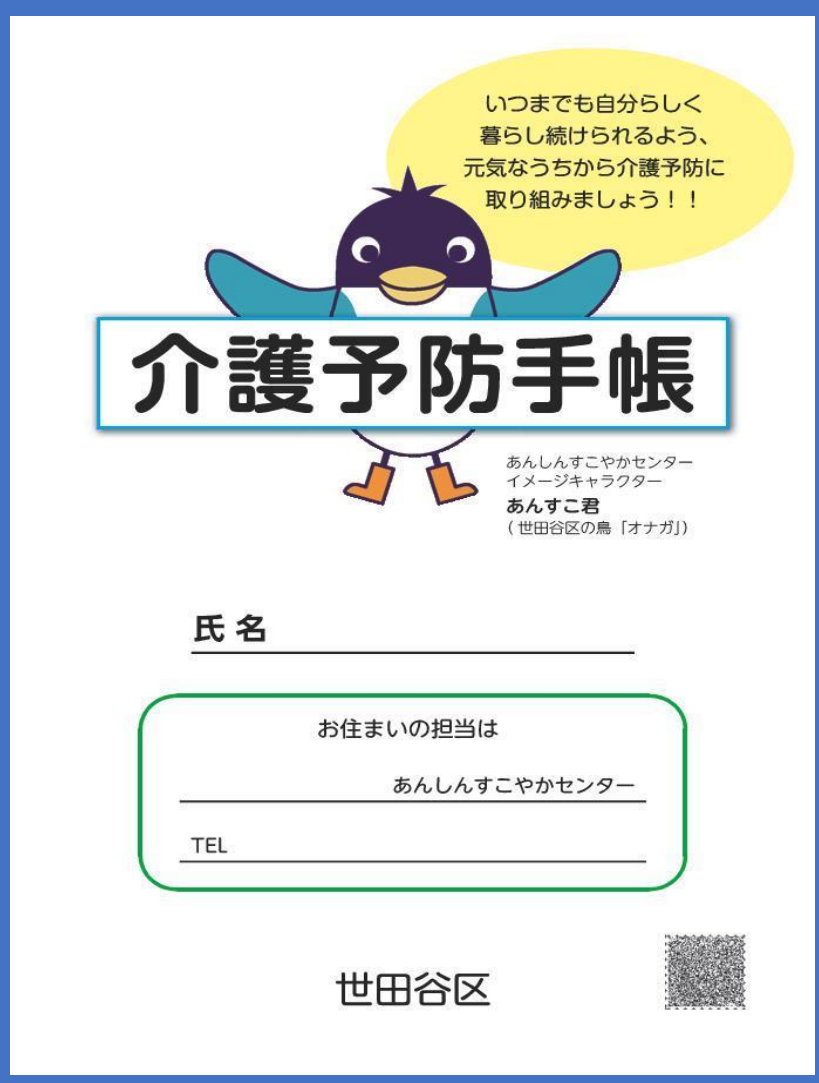

〒156-0057　上北沢4-32-9
上北沢まちづくりセンター内
**０３－３３０６－１５１１**

窓口開設：月曜 ～ 土曜
８：３０ ～ １７：００
（日・祝、12/29～1/3休み）

上北沢あんしん
すこやかセンターの
ホームページに
つながります♪



# 介護予防手帳をご活用下さい




介護予防手帳は、自分が健康に配慮した生活を送りながら、「セルフマネジメント（自己管理）」するためのものです。
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、そのために実践したことなどを記録しましょう。
体操など地域での活動をするときは、持って行きましょう。（世田谷区ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞより）

～介護予防手帳の主な内容～
- 利用しているサービス・サロンなど
- 私の暮らし方
- 日常生活をチェックしてみましょう
- 普段していることや興味の確認
- 私のいきいき・わくわくプラン
- 体調チェック記録シート
- ウォーキングカレンダー
- お口の健康　・栄養　・体力測定
- 感染症
- 自宅での介護予防の取り組み記録
- 参加の記録

あんしんすこやかセンターでお渡ししています

## あんしん・すこやかに…
## 年間企画予定

上北沢あんしんすこやかセンターでは、表面のような相談業務のほか、地域の皆様のあんしん・すこやかにつながるような講座開催や情報発信をしています。
令和５年度は以下のような講座を企画・ご案内予定です。
講座は町会掲示板のほか、あんしんすこやかセンター窓口や世田谷区社会福祉事業団ホームページ（表面に二次元コードを載せています）等にてお知らせします。お気軽にお問合せください！

- フラダンスでフレイル予防
- いきいきウォーキング講座
- 筋力測定、血圧測定会
- デジタル機器、スマートフォンについての講座
- 特殊詐欺、消費者被害について
- 認知症予防、ものわすれ相談
- 介護者のための座談会
- 介護予防にかかわる講座

