

# 祖師谷あんすこ便り

『あんしんすこやかセンター』は、世田谷区が設置した「福祉の相談窓口」です。介護に関するだけでなく、子育て、病気、障害などに関することについても関係機関と連携し、一緒に解決策を考えていきます。

## もの忘れ相談窓口のご案内

あんしんすこやかセンターでは、もの忘れに関するさまざまなご相談を受け付けています。

医療機関のご紹介、介護保険サービスのご案内、認知症の方への接し方など、ご自身や、身近な方についてもご相談できます。

- ≫ 置いた場所を忘れ、いつも探し物をしている
- ≫ 約束の日時や場所を間違える
- ≫ 身だしなみに構わなくなった

こんなことに気づいたら、ぜひ、あんしんすこやかセンターにご相談ください。認知症は早期に診断を受け、今後の生活の準備をすることが大切です。

## 介護者の会のご案内

ご家族の介護をしている方が集まり、日頃の悩みや不安、喜びを共有し合う会です。お気軽にお問い合わせください。

開催日： 令和3年9月21日（火） 12月14日（火）

令和4年3月22日（火）

時間： 14時～15時30分

場所： 祖師谷まちづくりセンター 2階

祖師谷あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

電話：03-3789-4589 FAX：03-3789-4591

所在地：祖師谷4-1-23

窓口開設時間：月～土曜日

8時30分～17時

（日曜・祝祭日・年末年始はお休みです。）

## はつらつ介護予防講座

介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行います。

「世田谷いきいき体操」とは、腕や足の上げ下げを行うやさしい体操です。

密を回避するため、予約制としています。お電話か窓口でお申し込みください。

講座当日は、飲み物（お茶、水等）をご持参ください。

時 間：前半 14時～14時50分  
後半 15時10分～16時

場 所：祖師谷まちづくりセンター2階  
活動フロア

対 象：65歳以上の方  
各回7名まで（予約制）

開催日		
10月	6日（水）	20日（水）
11月	17日（水）	

手洗い・マスク着用など  
感染予防にご協力ください。



## ACP（人生会議）について

これからも自分らしく暮らしていくために、これからの暮らしについて、自分自身の考えを見つめなおし、みんなで考えていきませんか？

あんしんすこやかセンターで、「LIFE これからのこと」（世田谷区）を配布しております。

10月のいきいき講座で、終活について講義を開催します。エンディングノートについて社会福祉協議会の職員が説明します。

詳細については、後日の配布予定のちらしをご参照ください。

開催日：10月（予定）  
場 所：祖師谷まちづくりセンター 2階（予定）

