



## あんすこ便利

令和 3年 10月号

『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。介護に関する相談だけでなく、子育て、病気、障害などに関することについても他機関と連携し一緒に解決策を考えていきます。



### ひきこもりって若い人の話？



ひきこもりを若い人だけの話だと思っていま  
せんか？ひきこもりの当事者・家族も高齢化が  
進んでおり、中には介護や疾病、経済状況等家  
族全体で複合的な悩みを抱えている家庭も少  
なくありません。偏見を気にして相談をためら  
ってしまう当事者の方もおり、地域との接点を  
もたず孤立してしまうこともあります。



ひきこもりは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。ただ回復には時間と周囲の理解とサポート、時には医療が必要で、家族で抱え込まずに相談することが回復の第一歩と言えます。相談しにくい方、相談先が分からない方は梅丘あんしんすこやかセンターから関係機関におつなぎすることもできますので気軽にお問い合わせください。

令和3年 10月号(令和3年9月21日発行)

発行:梅丘あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

住所:世田谷区梅丘 1-61-16

TEL:03-5426-1957

FAX:03-5426-1959



## 講座のお知らせ

### 「梅丘男性体操の会」

- ・男性を対象とした体操教室を開催致します。コロナ禍で自宅にいる事が多く、運動不足を感じている方がいらっしゃいましたら是非ご参加下さい。

参加者対象者：65歳以上の男性区民の方（参加費は無料です） ※先着 10名

開催日時：令和3年 10月 18日（月） 10時00分～11時30分

令和3年 11月 15日（月） 10時00分～11時30分

会 場：梅丘地区会館（梅丘 1-61-16）

申し込み：梅丘あんしんすこやかセンターに電話でお申込みください

電 話：03-5426-1957

※新型コロナウイルスの感染の状況に鑑み、中止する場合があります。

## 梅丘まちづくりセンターからのお知らせ

### お節介あるところに犯罪なし～区民による区民のための瞬間ボランティア

犯罪は毎日の生活の瞬間から忍び込み、その様々な瞬間を見守ることができるのは世田谷区で暮らしている皆さんです。普段の皆さんの温かい「ちょっとした思いやり」が安全安心なまちづくりに活かされます。瞬間ボランティア、始めてみませんか。

#### みんなで瞬間ボランティア～特別なことをするではありません

何か特別なことをするのではなく、必要なのは、温かい思いやりの心だけです。困っている人、犯罪に遭いそうな人、遭った人などを見かけたら、手や視線（見守り）を差し出してみませんか。お節介と言われるかもしれませんが、ボランティアとはもともとお節介な働きです。ちょっとした思いやり（ちょっとしたお節介）が安全安心を脅かす様々な隙間を埋めることができるのです。

#### 私にもできる瞬間ボランティア＜基本はちょっとしたお節介＞

- ①その必要に気がついた人が
- ②気がついたその場所で
- ③その時必要なことを
- ④その時必要とする人に
- ⑤誰から言われるのでもなく
- ⑥瞬間的に差し伸べる声・手・視線・微笑み

＜梅丘まちづくりセンター＞

世田谷区梅丘 1-61-16 TEL 03-3428-6171 FAX 03-5477-7923

## 北沢地域社会福祉協議会事務所からのお知らせ

### フードドライブ（食の支援）に取り組んでいます

世田谷区社会福祉協議会では、新型コロナウイルスの影響を受けたなど、生活にお困りの方を対象に、食を通じた支援を実施しています。

フードドライブとは、家庭で余っている食品などを持ち寄り、お困りの方等に提供する活動で、「食品ロス」削減の取り組みでもあります。

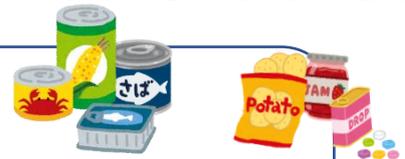
#### ご家庭に眠っている食品はありませんか？

##### ◆ご提供いただきたい食品◆

- ・缶詰類 ・レトルト、インスタント食品(カップ麺など) ・お菓子 など

＜条件＞

- ・賞味期限が1か月以上先であると確認できること(包装に明記されているなど)
- ・未開封であること ・常温保存可能であること(要冷蔵・要冷凍ではない)



詳しくは、北沢地域社協事務所までお問い合わせください

電話：03-5787-8537 FAX：03-5787-8538