



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6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。
- どんな福祉サービスがあるの？
- 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？

あんしんすこやかセンターは、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  
 (八幡山担当)

社会福祉士 小山 佳苗  
 (八幡山担当)

看護師 小池 恭子  
 (上北沢1・2・3丁目担当)



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  
 (八幡山担当)

社会福祉士 仲井真 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♪



## 災害時の備え、ご家庭で どのような対策をしていますか？



### ・日頃から家庭でできる備え

備蓄品は※ローリングストックするのがオススメ！

飲料水ひとり1日3リットル。最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

内服薬もいざという時のために、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

※ローリングストックとは、普段からよく食べているものを少し多めに買い置きし、消費した分補充していくことを言います。

災害時は、配水管が壊れていないか確認されるまで、トイレに水を流さず、携帯トイレを使用しましょう。（トイレ回数ひとり1日5回が目安）



自宅の安全対策として、日頃から不要なものは処分していくようにしましょう。いざという時に備え、自宅の危険なところがないか、チェックしてみましょう。落下するものがない安全なスペースを確保しておくことも大切です。家具を固定する。窓ガラスに飛散防止フィルムを張る。就寝時に頭側に倒れるものがない等の対策することができます。

### ・避難先

自宅生活ができる場合は、在宅避難をしましょう。そのため、日頃から自宅の耐震化や家具の転倒・落下防止を行い、備蓄品の用意をしておくことが大切です。

自宅から避難所がどこにあるのか、確認をしておきましょう。



### ・災害等の情報収集として

世田谷区防災ポータルや世田谷区ホームページ、東京都防災アプリなどがあります。いざという時のために、情報の取り方を事前に調べておきましょう。



世田谷区防災ポータルにつながります♪

上北沢まちづくりセンターに  
このような防災対策の  
リーフレットがいくつも  
あります。一度ご覧に  
なってみてください。

