

地区活動団体&地区内情報

# 喜多見地区通信

令和3年2月号 ~世田谷区社会福祉協議会~



暦の上では春を迎える2月ですが、まだまだ寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックは急激な温度の変化で血圧が変動することによって起こり、高齢者だけではなく高血圧や糖尿病、動脈硬化等の疾患がある方も要注意です。入浴時には特に気をつけて、自分で出来る対策を行っていきましょう。

## (1)入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

## (2)湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

シャワーやかけ湯で徐々に体を温め、入浴後は浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

## (3)湯船の温度はゆるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

## (4)入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。

## (5)入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

## (6)血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合は入浴を控えたほうがよいでしょう。

## (7)家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。



暖房器具の適所の配置や防寒対策グッズの活用等、屋内の温度差を緩和するために様々な方法があります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りましょう！

★社協ではお買い物ツアーや移動販売会等の住民の声を聞く協議体を開催しております★

◎だんちの輪 移動販売会 3/13(土)・27(土) 11時~11時45分

◎お買い物ツアー 3/19(金) 10時~12時

◎(宇奈根)魚屋の移動販売会 3/25(木) 13時30分~14時30分

※コロナ感染症予防のため、活動中止や変更になる場合がございます。ご了承ください。  
詳しくは地区事務局へお問い合わせください。

# サロン・ミニデイ・高齢者クラブグループ一覧

＜ふれあいきいきサロン・支えあいミニデイ＞

拠点	活動場所住所		グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費
1 宇奈根 ふれあいの家	 宇奈根1-38-2	サロン	サロン・じゃん	健康麻雀	第1・3土	13:00～15:00	200円
			たまがわ歌声サロン	童謡、ナツメロ等を皆で歌う、アコーディオンで伴奏	第1水	10:00～11:30	無料
			サロンふれあい	手芸、おしゃべり	第4土	13:30～16:30	月300円
			宇奈根ひなの会	手芸(つるし雛作り) おしゃべり、お茶	第1木 第3金	13:30～16:00	実費
			グループ粹彩(すいさい)	水彩画、習字	第1・3金	9:30～13:00	無料
			えんがわ	お茶と楽しいお話し会	第2木	13:30～16:00	無料
			いきいき貯筋クラブ 宇奈根	健康体操と茶話会	第1・3・5水 (第5は茶話会)	13:30～16:00	月600円
			たのしい絵手紙	絵手紙作成を介した懇親	第3水	10:00～12:00	1回500円
			琴の調べ	お琴、歌、お茶 おしゃべり	第2金 第4木	15:00～17:00	無料
		ミニデイ	ミニデイわくわく	体操・歌・手作り昼食・ゲーム・特技ボランティアの催物	第2金 第4木	11:00～14:00	1回500円
子育て サロン	ソレイユ・ウナネーゼ	手遊び、昼食、絵本読み、親子体操、teatime&トーク、工作など	毎週月 (5週目もあり 祝日は休み)	10:30～14:00	1回100円		
	あそぼ・あそぼ 工作の会	工作、あそび、散歩、昼食	第2水	10:30～17:00	1回500円 (内容により変動)		
	ふばし (PUBASHI)	工作、季節のイベント、フリーマーケット、プール	第3木 第4水・金	10:00～17:00	1回200円		
観光地(深大寺、等々力溪谷、柴又等)		サロン	宇奈根歩こう会	歩行会	第4火	9:30～16:00	無料
2 鎌田南睦会館	鎌田2-11-7	ミニデイ	ミニデイなかよしの会	会食・なつかしい唱歌・童謡・指体操、ゲーム	第1・3金	11:00～15:00	1回300円
3 鎌田食事サービス サポートセンター “だんらん” ※令和2年11月～令和3年2月まで改修 工事中	 鎌田3-13-1	サロン	さぎ草の会	料理研究	毎週水 (5週目は休み) 11月～2月までは休止	10:00～15:30	無料
			華やぐクラブ	着物のリメイク	第3金 11月～2月までは休止	10:00～15:30	無料
		ミニデイ	たぬき座	懇談、会食、手作り(手芸等)、パソコンの習得	毎週土 11月～2月までは鎌田区民センターにて実施	9:30～13:30	1回100円
			鎌田料理グループ	話し合い・料理・体操	毎週土 11月～2月までは宇奈根ふれあいの家にて実施	10:00～15:00	月500円
			わくわく太陽	美味しい食事と貯筋体操	第2・4金 11月～2月までは喜多見東地区会館にて実施	11:00～15:30	月500円

	拠点	活動場所住所		グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費
4	鎌田区民センター 第2・3会議室	鎌田3-35-1	サロン	明日香クラブ	健康体操、筋トレ、リズムダンス、卓球	毎週金	13:00~17:00 (卓球をやらない日は14:30まで)	月 1000円
				六月会	卓球、茶話会	毎週土 他(第2・4月)	12:30~ 17:00	1回 100円
5	喜多見2丁目団地 集会所	喜多見2-10	サロン	つくしんぼの会	筋力体操、手話ダンス、歌、おしゃべり	第2・4火	13:30~ 15:00	月200円
				いこいのひろば	運動(ヨガ、ダンベル、筋トレ等)、お茶とおしゃべり	第3火	13:30~ 15:00	無料
				遊輪の会	カラオケ、お茶、おしゃべり	第2・4土 第1日	13:00~ 16:30	1回 200円
				ダンベルクラブ	ダンベル体操、お茶会	毎週金 (5週目は休み)	14:00~ 16:00	3ヶ月 1000円
6	喜多見中部町会集会所	喜多見4-13-9	サロン	いきいきサロン中部	お茶、おしゃべり、歌唱、体操、お手玉、手話	第1又は 第2木	10:00~ 12:00	1回 100円
7	喜多見東地区会館 第3会議室	喜多見 5-11-10	サロン	次大夫堀囲碁クラブ	お茶・雑談及び囲碁	毎週月 (5週目もあり)	13:00~ 17:00	月 200円
	喜多見東地区会館 第1・2会議室併合			なごやか体操 すずの会	体操、おしゃべり	第1・3月	12:30~ 14:30	1回 100円
8	喜多見地区会館	喜多見 8-23-23	サロン	サロン喜多見	お茶とおしゃべり、歌、ミニ体操、輪投げ、しりとり	第3水	13:30~ 15:30	無料
				喜多見囲碁の会	囲碁、お茶と菓子	第1・3・4火 第2金	12:30~ 17:00	月 500円
				いきいきダンベル体操	ダンベル体操	第1・2・4水 (祝日は休み)	13:00~ 14:30	1回 50円
9	個人宅		サロン	山菜黄会 (さんしゅゆ)	茶道とおしゃべり	第4水	13:00~ 16:30	実費

「高齢者クラブ」

	拠点	活動場所住所	グループ名	活動内容
7 10	喜多見東地区会館 宇奈根地区会館	喜多見5-11-10 宇奈根2-23-20	鶴寿会	・輪投げ・グランドゴルフ・カラオケ・舞踊・手芸(茶道・ダンス) →現在はグランドゴルフのみ不定期開催。
9	喜多見地区会館	喜多見8-23-23	喜楽会	・輪投げ・グランドゴルフ・歩行会・カラオケ・健康麻雀・舞踊 (一泊旅行・誕生会)→休止中。今後は未定
10	宇奈根地区会館	宇奈根2-23-20	宇奈根和楽会	・グランドゴルフ・民謡・舞踊・俳句(定例会・誕生会) →公園清掃のみ開催。
11	鎌田区民集会所	鎌田2-1-24	鎌田年輪の会	・輪投げ・グランドゴルフ・健康体操・歩行会・カラオケ・健康麻雀・書道・手芸(ペタンク)→人数を減らし、不定期開催

ご興味のある方は下記へお問い合わせ下さい♪

【お問い合わせ先】

★喜多見地区事務局★ 電話：070-3946-9804

FAX：03-6733-7943

★砧地域社会福祉協議会事務所★ 電話：03-5727-6101

FAX：03-5727-6103



※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、現在も複数のサロン・ミニデイが活動自粛をしています。  
ご不明な点等ございましたら事務局へお問い合わせ下さい。



# 喜多見地区 ☆活動場所マップ☆

⑨ 個人宅  
(喜多見9)  
サロン: 1団体

⑧ 喜多見地区会館  
(喜多見8-23-23)  
サロン: 3団体  
高齢者クラブ: 1団体

⑦ 喜多見東地区会館  
(喜多見5-11-10)  
サロン: 2団体  
高齢者クラブ: 1団体

① 宇奈根ふれあいの家  
(宇奈根1-38-2)  
サロン: 9団体  
ミニデイ: 1団体  
子育てサロン: 3団体

③ 鎌田食事サービス  
サポートセンター「だんらん」  
(鎌田3-13-1)  
サロン: 2団体  
ミニデイ: 3団体  
→令和2年11月～令和3年2月まで改修工事中  
(中ページをご覧ください)  
サロン: 2団体ミニデイ: 3団体

⑩ 宇奈根地区会館  
(宇奈根2-23-20)  
高齢者クラブ: 2団体

④ 鎌田区民センター  
(鎌田3-35-1)  
サロン: 2団体

⑤ 喜多見2丁目団地集会所  
(喜多見2-10)  
サロン: 4団体

② 鎌田南睦会館  
(鎌田2-11-7)  
ミニデイ: 1団体

⑪ 鎌田区民集会所  
(鎌田2-1-24)  
高齢者クラブ: 1団体