

深沢地区社協・あんすこ通信

社協＝社会福祉協議会の略称です

No.5



まだまだ！

こま 駒 Re マスク

マスクの生活が始まり早一年。おうち時間のひとつとして、マスクづくりはいかがですか？駒 Re マスク、大人用・子供用の型紙をご用意しています！



令和3年3月
発行

まちづくりセンターに
来所されたお子さん
に、マスクをお渡しし
ました！

小規模多機能のノテ深沢を利用されている皆さんに、マスクの紐通しのご協力をいただきました。紐通しでも細やかな配慮を随所を感じさせる手仕事でした。これで、また地域の必要な方にマスクをご寄付することができます！ありがとうございました！

玉川総合支所が 新しくなりました！

玉川総合支所が令和3年1月にリニューアルオープンいたしました。玉川区民会館「せせらぎホール」も併設されています。玉川地域社協事務所は2階に入っています。



所在地
世田谷区等々力
3-4-1
アクセス
東急大井町線
「等々力駅」
東急バス
「等々力」すぐ

ふかさわ健康体操 2020

日本体育大学の野村研究室と公益財団法人世田谷保健センターの協力により、「ふかさわ健康体操 2020」のDVDを作成しました。コロナ禍の8月～11月に、日本体育大学の学生が地域貢献の一環で、自宅でもできる体操をテーマに制作しました。



- ① 準備体操
- ② 筋力づくり
- ③ 全身運動
- ④ 整理体操



お問い合わせ

世田谷区駒沢4丁目33番12号 深沢まちづくりセンター内

深沢地区社会福祉協議会 (TEL)070-3946-9800

深沢あんしんすこやかセンター (TEL)03-5779-6670 (FAX)03-3418-5271

☆ 栄養勉強会 de ボランティア交流会 ☆



◇例年、料理サークル『ミニデイ おとこの台所・桜新町』のメンバーの皆様と地域の高齢者の方を対象にいきいき講座としてお食事づくりを開催しています。
 ◇今年度は管理栄養士さんをお招きして栄養について地域のボランティアの皆様と学びました。
 電子レンジメニューや季節を問わず脱水状態を自分で知る目安を教えてくださいました。



ボランティア交流会に多数ご参加有難うございました!!
 地域の皆様のお力で住み良いまちづくりができてきていること、それぞれの思いを共有することができました。

終活相談会を開催しました



会場でふかさわ健康体操2020 DVDを体験していただきました

せたがや はいかいSOSネットワーク 声掛け模擬訓練



認知症サポーター養成講座を受けた地区サポーターの方、せたがやはいかいSOSネットワークに登録されている方を対象に、街中での声かけ模擬訓練を実施しました。玉川警察署から実際の通報状況、110番の仕方についてのお話もありました。



せたがやはいかいSOSネットワークを運営している社会福祉協議会本部より事業の現状の説明があり、実際にテストメール配信を行いました。その後、模擬訓練として地区サポーターが実際に迷い人役になり、参加された方は2グループに分かれて、迷い人を探し、声かけをしました。参加の方からは「どのように声をかけたら良いか迷った」「発見後、通報するときに現在地の住所や目印を伝えることが必要であることが分かった」等の感想がありました。

せたがや はいかいSOSネットワークとは?

認知症になっても安心して暮らすことができるまちづくりの取り組みのひとつです。まちで徘徊している認知症の方を発見する地域のネットワークです。

「探してほしい」認知症のご本人・ご家族の登録はもちろん、通常的生活や業務を通じて、身近な範囲で探して下さる発見協力を募集しています。詳しくは深沢地区社協までお問い合わせください。

R2年11月に世田谷区社協と深沢地区社協、深沢あんすこで、終活相談会を開催しました。ソーシャルディスタンスをとりながら、多くの方にご参加いただきました！

会場では地域の方の作品展や作業所の手作りコーナーも出展していました。

駒 Re マスクの展示も行いました。



深沢地区社協では、コロナ禍でのフレイル予防や閉じこもりが課題であり、対面交流を伴わない健康づくりのため、日本体育大学の野村研究室の学生と共にDVDを制作しました。(表面参照) 特設コーナーで初公開、その動画を目当てに来られる方も多く、関心の高さを感じました。

今後はサロンなどの団体などで活用できるよう、配布予定です！



世田谷区社協主催ミニ講座「人生100年時代」も大盛況でした！

あんすこは特設コーナーにて 血管年齢測定と保健師相談を行いました

コロナで外出できず、足が弱くなった。
歩くのは嫌いではないんだけど…

外で人混みのないところであれば、ウォーキングは大丈夫。帰宅後はうがい・手洗いを継続してください。

コレステロールが高いんですけど…

食事の際は、野菜から食べましょう。炭水化物や肉は最後に。魚や野菜を積極的に摂りましょう！

社協では「私のノート」を販売しました

「私のノート」とは、今までの人生を大切にするために、そしてこれからも自分らしい人生を送っていただくためのノートです。また自分が亡くなった後に伝えたいことを記載し、安心して暮らす備えとするためにも活用できます。



詳しくは深沢地区社協までお問い合わせ下さい。

ACP

(Advance Care Planning)

人生会議！

講師に五味一英先生を招き

R2年10月21日

ACP（人生会議）について講座を開催しました！

ACP=アドバンス・ケア・プランニングとは「自分の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、自分の信頼する人たちと話し合うこと」を意味しています。自分の望む生き方を自分自身で再確認、家族や医療者と共有することで、最期まで自分らしく生きる事。

これからもACP・人生会議の意味を広めていきたいと思っております！



参加した方々の声

- ・世代に関わらず誰でも知るべきこと
- ・延命措置など話し合っておく必要がある
- ・どう生きたいかを記したい

上級救命講習会

地区社協の活動の実践者を対象に、上級救命講習会を開催しました。

こども見守りたいやサロン活動のスタッフ等に受講していただき、コロナ禍でも地域活動を支える活動に役立てていただきました。

講習にあたっては感染対策を行い、AEDを使用した心肺蘇生の方法等を学びました。



ラジオ体操で フレイル予防！

地域活動の自粛による体力低下や、認知機能の低下がコロナ禍で課題となっていることからR2年12月24日（木）駒沢公園でラジオ体操を実施しました。



正しいラジオ体操普及会の
皆さんと小坂愛先生



50人近くの方が
ご参加くださいました！



フレイルとは？

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が低下し、心身の脆弱性が出現した状態のこと。また、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

こども見守りたい



65歳以上の男性の活躍の場として、小学校の登校の見守り活動を行っています。

R2年12月5日（土）に桜町小学校のPTAや校外役員との情報交換を行いました。通学路の安全や子どもの見守りをしている活動の状況をPTA NEWS vol.5で周知しました。

こどもたちとのふれあいの場である「こども見守りたい」のメンバーを募集しています！

詳しくは深沢地区社協までお問合せください。



深沢あんすこホームページ

深沢地区の活動報告や、そのほか、生活のお役立ち情報を発信しています！



社協メールマガジン

携帯やパソコンに、身近な地区のイベント情報や募集情報を定期的に配信します。