



# 上北沢あんしんすこやか センター便り(地域包括支援センター)



## あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)とは

世田谷区が設置した高齢者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の身近な相談もお受けします。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しますのでご安心ください。

対象地域：上北沢1～5丁目、  
八幡山1～3丁目

新型コロナウイルスに便乗した

## 悪質商法や消費者トラブル



### ●相談事例

- ① 行政機関の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報聞き出す不審な電話を受けた。
- ② 自宅の固定電話に「新型コロナウイルスの検査が無料で受けられる。マイナンバーが必要。これから自宅に行く」という電話があった。

### ●対応の注意点！

- ① 心当たりのない送信元から怪しいメールやSNSが届いても、無視しましょう。
- ② 行政機関の職員が、電話で「新型コロナウイルスの検査をした方がよい」「新型コロナウイルスに気を付けるように」などと個人に連絡することはありません。怪しいと感じたら、すぐに電話を切りましょう。

## 一人で判断せず「世田谷区消費生活センター」に相談を

◎相談専用電話 03-3410-6522 ◎高齢者(65歳以上)専用 03-5486-6501

相談日時※祝・休日、年末年始を除く

月曜～金曜(電話・来所)9時～16時30分/土曜(電話のみ)9時～15時30分

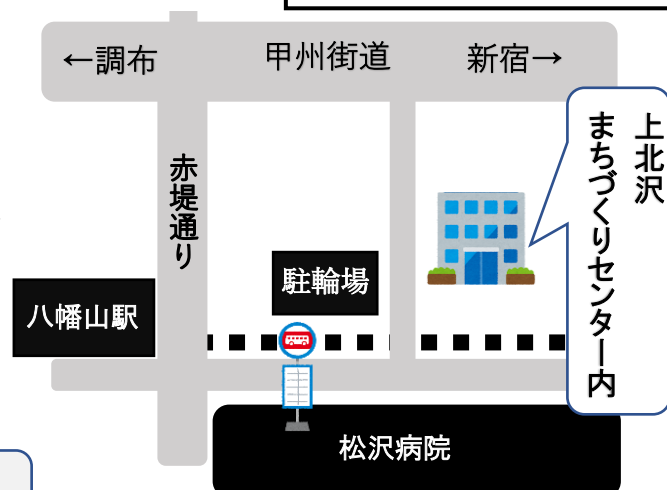
### 【上北沢あんしんすこやかセンター連絡先】

住所：世田谷区上北沢4-3-2-9

電話：03-3306-1511

FAX：03-3329-1005

<地図> 八幡山駅より徒歩2分



上北沢  
まちづくりセンター内

密にならずに  
介護予防

# お散歩のすすめ



コロナ禍の自粛生活にて1日の歩数や活動量が少なくなった方が増えています。特に高齢者の方は足の筋肉を使う機会が減ると、すり足歩行になり転ぶ危険性が高まります。介護予防の体操は「難しい」「大変」だと考えている方も、まずは無理なく始められる「ご近所散歩」はいかがでしょうか。散歩は時間を選べば他者とは密にならず一人でも始められます。

「ストレッチを行う」「行ったことのない公園や緑道を散策する」「名木をみる」など下記のマップが参考になります。

参考：健康長寿ネット

上北沢まちづくりセンターで配布しています。



## 「健康器具マップ」

「健康器具」とは、散歩の途中などで気軽にストレッチしたり体のツボを刺激したり筋肉を鍛えるなど、日常生活での健康づくりを目的として設置されている遊具です。左記のマップには、公園や緑道沿いの80箇所にある162基を掲載しています。

八幡山・上北沢地区の公園にも、背のばしベンチ・ぶら下がり棒が設置されている公園があります。



## 「世田谷名木百選マップ」

大木や由緒・伝説のある樹木、変わった樹形のものなどを選定し写真と紹介したマップです。名木を巡るおすすめのコースとして、近くのおすすめスポット情報も掲載しています。

上北沢・八幡山周辺として「蘆花恒春園周辺の名木を巡るコース」や、都立松沢病院にあるアカマツが紹介されています。



**各マップは上北沢まちづくりセンターで配布中！**