

足の爪切り  
サービスあり！

【シニア限定、  
要予約】

～看護師に訊く～

# 足の健康のはなし

## 2021/8/8 (日) 14:00～14:30

\*お話のあと、14:30～16:30の間で足の爪切りサービスを個別に実施します。(要予約)

「第二の心臓」といわれている足。様々なトラブルを抱えながらも、どうしたら良いか分からず困っている方も多いと思います。「いつまでも自分の足で歩きたい」を叶えるために、様々な足のトラブルの対処法や予防法の知識を深め、セルフフットケアを実践しましょう。

持参するもの：薄手のタオル1枚

料金：任意（一口500円からのカンパ制）

定員：10名

\*足の爪切りサービスは、先着6名。講座にご参加いただいた方に限ります。ご希望の方は、講座ご予約時にお申し出ください。こちらから折り返しサービス実施時間をお知らせいたします。所要時間約20分。

予約：コミュニティカフェななつのこ 03-5969-8457



講師：Little Break with Nurse 高坂ゆき

シニア世代の方の看護・介護で「困った...」「誰かの手助けがあれば...」をサポートします。どなたでも30分から利用可能な自費看護サービスを行なっています。

<https://little-break.1net.jp/>



主催：実家なんとかし隊



親の介護、空き家問題、相続... 実家は現代の社会問題に大きく関わっています。実家なんとかし隊は、そんな様々な課題解決に、専門家と当事者が一緒に取り組む非営利団体です。

メールアドレス：domatokoagarip@gmail.com  
フェイスブック：facebook.com/jikkanantokasitai  
ホームページ：jikkanantokashitai.com



会場：コミュニティカフェななつのこ

東京都世田谷区南烏山6-12-12 コーシャハイム千歳烏山12号棟1F  
(京王線千歳烏山駅西北口より徒歩5分)  
月・火・水・金/10:00～16:00 土/10:00～17:00 日(第2,第4のみ)/11:00～17:00 木祝休館

# 実家のお悩み！解決セミナー & 情報交換会

## ～2021年度～

2021/6/30現在

看病、介護、相続、空き家問題など実家に関わる様々な課題解決のため、専門家と当事者が一緒に取り組む学びの場です。お仕事をお持ちの実家ケアラーも参加しやすい週末に開催。毎月専門家と一緒に少人数で学び合い、ケアに関連する各分野について総合的に理解を深めます。いざという時に慌てないよう、家族で、地域で、問題解決に必要な知識を身につけ、これからの暮らしを豊かで安心なものにしていきましょう。（スケジュール、内容は変更となる場合があります。）

☆1回だけの参加もOK！お気軽に！

4月25日(日)	【中止延期】オンライン取引で中高年困惑！～新型コロナ時代の消費トラブル	
5月22日(土)*	【中止延期】認知症サポーター養成講座（ななつのことの共催）	
6月13日(日)	オンライン取引で中高年困惑！__新型コロナ時代の消費トラブル	
7月11日(日)	～シリーズ 福祉の窓口を知る①～ 社会福祉協議会って何？	
8月8日(日)	シニアの足の健康管理【足の爪切りサービスあり】	真夏のイベント特集！  大人の ウェルビーイング
8月14日(土) 午前	～シリーズ 福祉の窓口を知る②～ 地域包括支援センターって何？	
8月14日(土) 午後	カードやスマホでピッ！支払い完了?!__キャッシュレス取引いろいろ	
8月21日(土) 午前*	関連イベント：認知症カフェ@ななつのこ～予防アクト体験と茶話会	
9月12日(日)	～シリーズ 福祉の窓口を知る③～	
9月28日(火)*	関連講座：老い支度講座（世田谷社協 成年後見センター主催）	
10月10日(日)	介護保険どうやって使うの？～いまさら聞けないサービスのしくみ	
11月～3月	実家の片付け方、介護相談と施設見学のポイント、相続に関する税のこと、不動産登記の基本、災害時の安否確認、お墓最新事情、在宅医療、人生会議、etc. ～様々な問題について一緒に学びましょう！	

開催日時：毎月1回 週末または祝日に実施（一部Zoomで同時参加可能）  
 参加費：0円～（参加に際して、1口500円のカンパを任意でお願いしています。）  
 会場定員：10名 お申し込み：コミュニティカフェななつのこ  
 \*は、取り扱いが異なります。

公益信託 世田谷まちづくりファンド  
 SETAGAYA COMMUNITY DESIGN FUND  
※本活動は「公益信託 世田谷まちづくりファンド」の助成を受けています。

### 【こんな活動もしています!!】

- ・毎月開催「50歳からのデジ活。スマホ・IT勉強会」
- ・毎年開催「福祉な暮らし月間」「みんなの防災デイ」
- ・常設「実家の不用品リサイクルマーケット@ななつのこ」  
 随時「専門家サポーターによる個別相談」 など
- ・出張講座、講師紹介/派遣も承ります。

↓↓↓↓↓↓当団体のHPよりお気軽にお問い合わせください

◎午前の部 10:30～12:00【残2席】  
（アラフィフ、アラ還中心のクラスです。）  
 ◎午後の部 14:30～16:00【満席】  
（アラセブ、後期エイジ中心のクラスです。）  
**お申し込み受付中！**

スマホしんどい！ついていけない！  
 そもそもITとかデジタルとかよくわからない！



50歳からのデジ活。  
**スマホ・IT勉強会**



QRコードはこちら！  
<https://jikkantokashitai.com>

☆最新情報は  
**Facebook、Twitterで！**



### 企画運営： **実家なんとかし隊**

親の介護、空き家の増加、相続...実家は現代の社会問題に大きく関わっています。「実家なんとかし隊」は、当事者と専門家と一緒に、実家が抱える様々な課題解決に取り組む非営利団体です。