



成城地区通信



世田谷区社協キャラクター

ココロ

社協成城地区事務局

7月号

成城地区で活動しているサロンやイベント、
耳寄りな情報など毎月紹介しています！

《ストップ高齢者の事故 !!》

「ころぶ」事故に続き

～知って安心「熱中症」～

！熱中症は予防が大切です。

令和元年6月から9月の4か月間に、
熱中症(疑い含む)により3,005人の
高齢者が救急搬送され、そのうちの
約7割が75歳以上の後期高齢者です。
また、救急搬送された方の5割以上が
入院が必要となる中等症以上です
高齢者は「暑さ」や「のどの渇き」
を感じにくく、部屋の中でも
熱中症になることから十分注意する
必要があります。



出典：東京消防庁 令和2年9月発行「STOP！高齢者の事故」より

部屋の
温度を確認！！

30℃



事故防止の心得

- 水分補給はこまめにしましょう。
- エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- 室内に温湿度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認しましょう。
- 暑い時は無理をしないようにしましょう。
- すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。
- 涼しい服装にしたり、外出時には日傘や帽子を利用しましょう。

看護師さんによる ころころのお悩み、

何でも！

お気軽相談会



あんすこ出張相談会もあります！

飲み物のお土産もありますよ!!
当日の参加でも大丈夫です！



昨年から開催しているオンラインの相談会です。
松沢病院の看護師さんとマンツーマンの相談なので周りに人はいません。
聴いてくれるのは看護師さんだから気にせず、
なんでも話して下さい。たまった心のお荷物を
すっきり吐き出しませんか。同じような悩みを抱えている人は、
案外多いかもしれませんよ！

日時：7月31日(土) 13時～15時半(予定)

会場：成城8丁目団地 集会所
(成城8丁目25-1)

相談料：無料

相談時間：約20～30分程度



お話を聞いてくださるのは
松沢病院 精神看護専門看護師
北野 進さん、田中 友康さん

主催：成城8989(わくわく)ネットワーク



成城8丁目9丁目を中心とした、近隣の皆様の顔の見える関係作りを促進するために集まった、周辺施設(エリザベート成城、イタル成城、つくしんぼ保育園)と住民、民生児童委員、福祉の相談窓口(成城まちづくりセンター、成城あんすこやかセンター、社会福祉協議会成城地区事務局)です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止する場合があります。お問合せ下さい。

サロン・グループ紹介					
	グループ名	活動内容	活動場所	参加費	
月曜日	A M	成城リズム	健康体操	成城ふれあいの家(第1・2)	月会費 500円 入会金 500円
		成城青葉会	健康体操・歌・おしゃべり	都営成城アパート 第一集会所(第2・4)	1回 300円
		囲碁(成城若葉会)	囲碁	成城ふれあいの家(第3・4)	
	P M	グループなごみ	茶話会	成城ふれあいの家(第1・2)	実費
		月曜麻雀(成城若葉会)	麻雀	成城ふれあいの家(第1)	
		詩吟(成城若葉会)	詩吟	成城ふれあいの家(第2・4)	
		日舞(成城若葉会)	日本舞踊	成城ふれあいの家(第3)	
		成城囲碁将棋愛好会	囲碁・将棋 ほか	都営成城アパート 第一集会所(第1)	1回 100円
	終日	成城花水木 7月はお休み	コントラクトブリッジ 茶話会	祖師谷支えあいルーム(第2・4・5)	無料
		月曜麻雀(成城若葉会)	麻雀	成城ふれあいの家(第3・4・5)	
火曜日	A M	梢の会	健康体操・ヨガ・ゆるやか健康体操・太極拳	パークシティ成城 キッズルーム(毎週)	6ヶ月 4000円
		体操(成城若葉会)	体操	成城ふれあいの家(第4)	
		カラダコア	呼吸で行う健康体操	成城ふれあいの家(第3)	1回 100円
		英文学を読む会(高齢者団体)	英文学を読む	成城ふれあいの家(第2)	
		魔法の手の手作り教室	手芸	成城ふれあいの家(第1)	1回 500円
	P M	成城スクエアダンスクラブ	スクエアダンス スナックタイム	祖師谷支えあいルーム(第2・4)	1回 500円
		サロン 成城の杜 (サローネ・ディ・ボスコ成城)	① イタリア語とおしゃべり ② 万葉集(原書)を読んで・おしゃべり	祖師谷支えあいルーム(第1・3)	無料
		ソーシャルダンス(成城若葉会)	ソーシャルダンス	成城ふれあいの家(第2・4)	
		成城地唄舞の会	地唄舞(日本舞踊)	成城ふれあいの家(第1・3)	1回 200円
	終日	成城花水木	コントラクトブリッジ・茶話会	成城ふれあいの家(第1・3)	無料
水曜日	A M	もみじ会	健康体操・懇親会・お散歩	祖師谷支えあいルーム(第2・4)	月 800円
		梢の会	(朗読会)	(パークシティ成城 キッズルーム(第1))	6ヶ月 1000円
		八九会	重り体操、軽体操	上祖師谷地区会館(第1・2・3・4)	月 500円
		囲碁(成城若葉会)	囲碁	成城ふれあいの家(第2・4)	
	P M	書道(成城若葉会)	書道	成城ふれあいの家(第2・4)	
		成城いきいき	健康体操・太極拳	祖師谷支えあいルーム	無料
	終日	囲碁(成城若葉会)	囲碁	成城ふれあいの家(第1・3・5)	
		水曜麻雀(成城若葉会)	麻雀	成城ふれあいの家(毎週)	
		まめの木(ミニデイ) 7月はお休み	ミニデイ	砧総合支所4階・佐久間本店(第2)	無料

		グループ名	活動内容	活動場所	参加費
木曜日	A M	梢の会	リトミック	パークシティ成城（第4）	6ヶ月 1000円
		成城リズム	健康体操	成城ふれあいの家（第1・2）	月会費 500円 入会金 500円
		体操（成城若葉会）	健康体操	成城ふれあいの家（第3）	
		華道（成城若葉会）	生け花	成城ふれあいの家（第4）	
	P M	さえずりサロン 7月は休み	歌・おしゃべり	歐林邸（第1木）	200円
		麻雀（高齢者団体）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
		手芸（高齢者団体）	手芸	成城ふれあいの家（第2・4）	
終日	ミニデイ「まめの木」 7月は休み	ミニデイ	成城ホール・佐久間本店（第3）	無料	
金曜日	A M	成城バセリ	健康体操 ウォーキング（第4）	祖師谷支えあいルーム	6ヶ月 3500円
		あじさい会	ストレッチダンス	祖師谷支えあいルーム	月 800円 (3ヶ月分一括)
		フラダンス（成城若葉会）	フラダンス	成城ふれあいの家（第2・4）	
	P M	俳句（成城若葉会）	俳句	成城ふれあいの家（第1）	
		日舞（成城若葉会）	日本舞踊	成城ふれあいの家（第2・4）	
	終日	ミニデイ「まめの木」 7月は休み	ミニデイ	佐久間本店（第4）	無料
		金曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
土曜日	A M	子育てサロン Pure Angel 年内休み	お母さんたちの交流会	個人宅（成城4丁目）第2土	1回 300円
		パソコンふじみの会（高齢者団体）	パソコン	成城ふれあいの家（第1・2・4）	
	P M	サロン アミーゴ!!	軽いストレッチ、手芸	船橋1（代表宅）（第1・3）	300円
		カラオケ（成城若葉会）	カラオケ	成城ふれあいの家（第2・4）	
		友愛活動（成城若葉会）	友愛活動	成城ふれあいの家（第3）	
		成城囲碁将棋愛好会	囲碁・将棋 他	都営成城アパート 第一集会所（第3）	1回 100円
	終日	成城ブリッジ会（高齢者団体）	カードゲーム	成城ふれあいの家（第1・2・3・4）	
日曜日	A M	輪投げ（成城若葉会）	輪投げ	成城ふれあいの家（第1・3）	
	P M	ふれあいサークル「カラオケ」（高齢者団体）	カラオケ	成城ふれあいの家（第1・3・5）	
	終日	日曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（第2・4）	

ご興味のある方は下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

世田谷区社協成城地区事務局 070-3946-9802

※成城若葉会への問い合わせは090-4172-6677 小林会長までお願いします。

※会場・日程・内容等については、変更になる場合がございます。

世田谷区社協キャラクター
ココロ





※主な会場

- ① 砧総合支所
(成城 6-2-1)
- ② 成城ふれあいの家
(成城 3-13-25)
- ③ 祖師谷ささえあいルーム
(祖師谷 3-21-1)
- ④ 成城アルテンハイム
(成城 6-13-17)
- ⑤ 佐久間本店
(世田谷区成城 6-6-3)
- ⑥ 成城歐林邸
(成城 3-11-28)
- ⑦ 成城 8 丁目都営団地集会所
(成城 8-25-1)
- ⑧ エリザベート成城
(成城 8-27-24)
- ⑨ グランダ成城の杜
(成城 9-1-10)
- ⑩ パークシティ成城
(成城 4)
- ⑪ 上祖師谷地区会館
(上祖師谷 4 丁目 5-6)

砧総合支所
 砧区民会館「成城ホール」
 砧総合支所区民集会所
 区政情報コーナー