

# きらり☆きたざわ通信

第3号

きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は、地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす人」「働く人」「学ぶ人」が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。

## ☆ 北沢あんしんすこやかセンターのお知らせ ☆

いきいき講座「これからの暮らしの備え～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)～」と「自分の足を診てみよう」が6月16日(木)に開催されました。

今年度、北沢地区連携医の下北沢病院  
菊池守院長による講義が大盛況でした！



前半の‘ACP’では、在宅療養・ACPガイドブックなどを参考に「いつの時代が一番楽しかったかしら？」や「1日のうちで好きな時間はいつだろう？」など、今までの自分を振り返ったり、これからの自分を考えるきっかけになりました。



後半の‘自分の足を診てみよう’では「自分の足を、こんなにゆっくり見たり触ったりしたことなかった！」など、足の健康に対して意識を向けられる機会に繋がりました。



北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

所在地 北沢2-8-18 北沢タウンホール地下1階

電話 5478-9101 FAX 5478-8072

窓口開設時間 月～土 8:30～17:00（日祝、12/29～1/3 除く）

# ☆ 社会福祉協議会 北沢地区事務局のお知らせ ☆

## 高齢者交流茶話会の報告

7月28日(木)に北沢地区社会福祉協議会の事業として3年ぶりの高齢者交流茶話会を行いました！

新型コロナウイルス感染症の心配もありましたが、下北沢にある昭和信用金庫の大きな会場をお借りして、当日は合計19名で開催しました。

ゲストにお招きした草笛奏者の西澤和夫さんの演奏は、昭和歌謡から童謡、更に海外の曲まで幅広く、草笛の美しい音色で癒しの時間となりました。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました！



# ☆ 北沢まちづくりセンターのお知らせ ☆

高齢者向け

## スマホ講座

ワクチンの予約、友人との連絡や緊急地震速報…スマホが使えると便利です！

北沢1丁目～5丁目在住の方  
開催日：10/14・17・18・20  
場所：北沢まちづくりセンター活動フロア  
申込期間：9/15～9/30(土日祝除く)  
費用：無料

「講座内容、申込方法の詳細」は必ず北沢まちづくりセンターにご確認ください →→→

(下記問い合わせ先参照)

今年も実施予定

## 古着・古布回収

10月1日(土) 駐車場  
みずほ銀行北沢支店

(北沢2丁目25-20)

午前10時から正午まで

洗濯済みの衣類を透明または半透明のビニール袋に入れてお持ちください。

※回収できないものもあります。ご不明な点など北沢まちづくりセンターへお電話ください！

(下記問い合わせ先参照)

問い合わせ先

- 北沢まちづくりセンター
- 社会福祉協議会北沢地区事務局
- 北沢あんしんすこやかセンター

電話：03(5478)8020

電話：070-3946-9794

電話：03(5478)9101