



# はちみつ便り

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

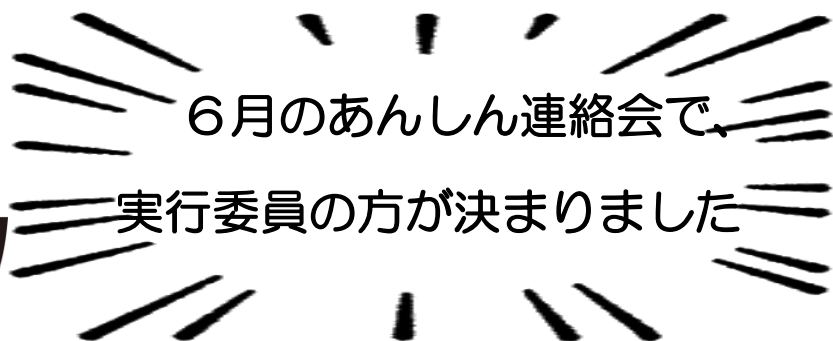
## 男性の居場所づくり、大きく前進！



65からの健康・介護  
相談窓口

ホウカツ

地域包括支援センター



6月のあんしん連絡会で、  
実行委員の方が決まりました

詳しくは中面へ👉

# あんしん連絡会の報告



6月2日のあんしん連絡会は地域ケア会議を兼ねて開催しました。昨年度から「男性の孤立防止・社会で活躍できる仕組みを考える」というテーマで皆様と意見交換や検討を重ねてきました。

今回の地域ケア会議では、具体的な内容や頻度・実施に向けた課題などの企画（案）を各グループに分かれ、作成していきました。



《グループ内で検討した企画（案）》

- 俳句の会
- 写真撮影会 → お茶会
- 勝負事（囲碁や将棋、トランプ等）の企画

《男性の居場所づくり、大きく前進！》

今回、「男性の居場所づくり」を推進していく為、あんしん協力員の小出さん・民生委員の秋本さんと林さんの3名に代表者として立候補を頂きました。代表者の3名と包括支援センターとで実行委員会を立ち上げ、具体的な計画を進めていくことが決定しました。この地域ケア会議の中で話し合われた企画（案）も参考にしながら、実行が可能な内容であり、男性が参加しやすいような企画の検討をしていきます。

開催が決定した際には、はちみつ便り等でお知らせを行ってまいります。ぜひ、お誘い併せの上、皆様のご参加をお待ちしております。

“男性の居場所づくり”企画書

②グループ  
\*メンバー: 小出 幸世 秋本 幸子 林 幸子

1	活動の具体的な内容	(案) 男性会 毎月一回 20分程度で実施 男性の居場所づくり 男性の居場所づくり 男性の居場所づくり 男性の居場所づくり
2	活動場所	包括支援センター 男性の居場所づくり 男性の居場所づくり
3	参加費	無料・200円
4	活動頻度	1ヶ月ごと一回
5	実行にあたって課題と取り組むこと	男性の居場所づくり 男性の居場所づくり 男性の居場所づくり
その他・備考		

# はじめてのらくらく教室



はじめてのらくらく教室とは？

- ・ 足立区にお住まいの 65 歳以上の方
- ・ 要介護、要支援になる恐れのある方
- ・ はじめてのらくらく教室の未経験者の方がご参加いただけます。

どんな事をやるの？

筋力トレーニング

栄養、食事について

口腔内の健康について

● 週 1 回 (3 ヶ月間)

● 参加費 無料！！

● 持ち物

動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物



・・・参加された方々からの声・・・



はじめはおっくうな時もあったけど、通って行くうちに楽しくなりました

会場は、こんなところでやっています！！

- ・ セントラルウェルネス西新井
- ・ 扇住区センター
- ・ レーベンハウス ・ ジョイリハ西新井 など

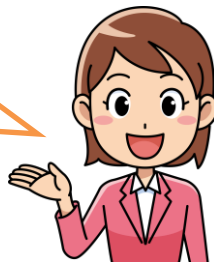


**みんなで介護予防をはじめましょう！**

お問い合わせは・・・地域包括支援センター西新井本町 3856-6511

# 出前教室に行ってきました。

6月は、13日(水)  
興北寿楽会・27日(水)  
ABC健康スクールに  
おじゃましました。



出前教室のご依頼やご相談は、包括支援センターまでお気軽にお問合せ下さい。

## 【ABC健康スクールから…】

プログラムの一部に包括支援センターの出前教室があります。6月は「知って始めよう。骨盤底筋トレーニング」と題し、尿失禁の予防に関する講義を行いました。その他、脳トレーニングやストレッチを一緒に行うなど、会場は笑顔に溢れ、和やかな雰囲気の中での教室開催となりました。



## 【ご案内】



### \*はちみつカフェ\*

7月23日(月) 14:30~  
8月27日(月) 14:30~

### \*らくらく教室\*

7月13日(金) 14:30~  
7月27日(金) 14:30~  
8月10日(金) 14:30~  
8月24日(金) 14:30~  
9月14日(金) 14:30~  
9月28日(金) 14:30~

### \*介護予防教室「太極拳」\*

7月18日(水) 14:00~  
8月29日(水) 14:00~  
9月19日(水) 14:00~

### \*認知症サポーター養成講座\*

8月23日(木) 14:00~

### 次回もの忘れ相談

日時;9月20日(木)15:00~17:00

※おひとりにつき30分程度

相談医;松下胃腸科外科 久賀先生

場所;レーベンハウス

お問い合わせ・お申し込みは、  
地域包括支援センター  
西新井本町

3856-6511